ที่ระลึกกฐินพระราชทาน ปี ๒๕๖๑ วัดชิโนรสาราม วรวิหาร
๑๑ พ.ย. ๖๑

กระจกธรรม

วศิน อินทสระ

กระจกธรรม วศิน อินทสระ

เล่ม ๑

กระจกธรรม

เล่ม ๑

วศิน อินทสระ

กระจกธรรม เล่ม ๑
วศิน อินทสระ
รวบรวมจากเฟซบุ๊ก
wasin indasara และ มองให้เป็น จะเห็นจริง

จัดพิมพ์โดย
คณะศิษย์ของอาจารย์วศิน อินทสระ
ในโอกาสที่ท่านอายุครบ ๘๔ ปี
ในวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กันยายน ๒๕๖๑)
จำนวนพิมพ์ ๒๐๐๐ เล่ม

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรม
โดย สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์: ๐๒ ๘๘๘ ๗๐๒๖-๗
โทรสาร: ๐๒ ๘๘๘ ๘๓๕๖, ID line: dham113
email: palukthi@truemail.co.th

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย
98/9-10 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

คำอนุโมทนา

ยุวดี อึ๊งศรีวงษ์ ศิษย์ผู้หนึ่งของข้าพเจ้าซึ่งได้อยู่ดูแลข้าพเจ้ามาเป็นเวลาถึง ๑๒ ปีแล้ว โดยมาอาศัยพักอยู่ที่บ้านตลอดเวลา ได้ทำกิจทุกอย่างที่ควรทำ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบและเหน็ดเหนื่อยมิใช่น้อย แต่เธอก็ยินดีทำด้วยความอดทนขยันหมั่นเพียร ปรารภว่า ปีนี้ข้าพเจ้ามีอายุครบ ๘๔ ปี นับเป็นรอบได้ ๗ รอบในวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ต้องการจะทำหนังสือเล่มเล็กๆ สักเล่มหนึ่งในนามของคณะศิษย์ เพื่อเป็นที่ระลึกในโอกาสคล้ายวันเกิดปีนี้ จึงได้เลือกเอาข้อความที่เธอเคยลงในเฟซบุ๊ก รวบรวมให้พอได้สักเล่มหนึ่ง ให้ชื่อว่า " กระจกธรรม" อย่างที่ท่านเห็นอยู่นี้

"กระจกธรรม" มาจากคำว่า "ธรรมาทาสะ (ธรรม + อาทาสะ)" อาทาสะ แปลว่า กระจก ในที่นี้หมายความว่า เรามีกระจกธรรมไว้ส่องดูตัวเองว่า มีข้อดีข้อเสียในตนอย่างไร ถ้าเห็นข้อเสียก็ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ถ้าเห็นข้อดีก็พยายามรักษาไว้ และทำให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นภาวนาปธานและอนุรักขนาปธาน คือเพียรสร้างความดีและรักษาความดีที่มีอยู่แล้วและทำให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อเห็นพฤติกรรมของผู้อื่น ก็เอากระจกธรรมไปส่องดู ว่าสิ่งที่เขาทำ คำที่เขาพูด และสิ่งที่เขาคิดนั้น ถูกต้องตามธรรมหรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่ถูกต้องก็แนะนำตักเตือน เพื่อให้เขาได้ทำให้ถูกต้อง ถ้าเห็นว่าถูกต้องดีแล้วก็ให้กำลังใจ ส่งเสริมให้เขาทำต่อไป กระจกธรรมจึงมีความสำคัญและจำเป็นมากในชีวิตของคนเรา

เนื้อหาใน “กระจกธรรม” เล่มนี้ มีธรรมและทรรศนะชีวิตอยู่เป็นอันมาก ในความรู้สึกของข้าพเจ้า ทางชีวิตเป็นทางกันดาร เดินยาก มีหนามแห่งชีวิตระดะเต็มไปหมด ซึ่งทุกคนจะต้องฝ่าเข้าไป เป็นธรรมดาที่จะต้องถูกหนามเสียบตำเอาบ้าง นั่นคือความทุกข์ยากลำบากของชีวิต ซึ่งมีอยู่ด้วยกันทุกคน ต่างกันบ้างก็เพียงแต่ชนิดของความทุกข์เท่านั้น เราจึงต้องมีใจกรุณาต่อคนทุกคน เพราะทุกคนว่ายวนอยู่ในห้วงทุกข์ ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ที่ดีของท่าน ช่วยแก้ปัญหาทุกข์ให้แก่ท่านได้บ้าง ตามสมควรแก่การปฏิบัติ

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาต่อกุศลเจตนาของยุวดี อึ๊งศรีวงษ์และคณะศิษย์ทุกคนผู้ร่วมกันทำให้หนังสือเล่มนี้มีขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธุชนทั้งหลาย และขออวยพรให้ท่านทั้งหลายประสบความสุขสวัสดีในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

วศิน อินทสระ

๑๐ กันยายน ๒๕๖๑

คำชี้แจง

วันเวลาที่ผันเปลี่ยนเวียนไปตามธรรมดาของโลกนั้นจะไม่มีความสำคัญใดๆ เลย หากปราศจากวันที่พื้นพิภพนี้เคยเปิดรับ โอบอุ้ม และบำรุงเลี้ยงบุพการีของเราเอาไว้ วันเกิดและวันคล้ายวันเกิดของบิดามารดาผู้ให้กำเนิดทางโลกและครูบาอาจารย์ผู้ให้กำเนิดทางธรรมของทุกชีวิตจึงเป็นวันสำคัญที่ควรระลึกถึงเพื่อพิจารณาตนว่าได้ทำหน้าที่ของบุตรที่ดีให้ท่านชื่นใจได้เท่าไร และวันคล้ายวันเกิดของท่านปีนี้เราจะตั้งใจทำอะไรให้ดีขึ้นอย่างไร

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๔๗๗ เป็นวันเกิดของคุณพ่อวศิน อินทสระ บิดาทางธรรมของข้าพเจ้า ซึ่งจะเวียนมาครบ ๗ รอบในปี ๒๕๖๑ นี้ นับเป็นบุญของข้าพเจ้าและคณะศิษย์ที่คุณพ่อมอบโอกาสในการจัดทำหนังสือ "กระจกธรรม" ขึ้นเป็นครั้งแรก ภายใต้ความใส่ใจทุกขั้นตอนของการพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ธรรมดา เพื่อบูชาคุณของคุณพ่อซึ่งสังคมยอมรับว่าเป็นปราชญ์ทางธรรมท่านหนึ่งแห่งยุคนี้

งานเผยแพร่ธรรมที่ท่านเคยทำมาหลายรูปแบบ ทั้งที่เคยสอนในมหาวิทยาลัยสงฆ์อยู่ถึง ๔๕ ปี และสอนประชาชนทางสื่อหลายประเภทมานาน หนังสือเกือบ ๒๐๐ เรื่องของท่านมีรางวัลมากมายเป็นเครื่องเชิดชูหนึ่งในนั้นคือ "รางวัลปูชนียบุคคลด้านภาษาไทย" ที่ผลิดอกออกผลมาจากความละเมียดละไมแห่งภาษา ซึ่งแน่นอนว่ามีข้อธรรมของพระพุทธองค์เป็นหลักเสมออยู่แล้ว ผู้ได้รับรสธรรมซึ่งคุณพ่อได้รังสรรค์ร้อยเรียงย่อมประจักษ์ชัดว่า ปัญญาและความเมตตากรุณาที่หลอมรวมอยู่ในใจของท่านสอดแทรกอยู่ในทุกผลงานงานอย่างแยบยล

พุทธศาสนสุภาษิตหลังข่าวค่ำทางโทรทัศน์ช่อง 7 สีได้กระทบใจข้าพเจ้าเมื่อครั้งเรียนอยู่มัธยมต้นให้ได้สัมผัสร่องรอยแห่งธรรม เป็นพื้นใจให้ข้าพเจ้าพอใจที่จะได้ยินได้ฟังคำสอนอันชุ่มใจแบบนั้นอีก กัลยาณมิตรในรูปข้อธรรมที่ซึมลึกจนสะกิดใจบุคคลให้สว่างขึ้นกว่าเดิม และเปลี่ยนเขาให้เป็นคนดีขึ้นในทุกระดับของจิต จึงเป็นปณิธานสูงสุดที่ข้าพเจ้าตั้งไว้และเพียรขวนขวายค้นหามาเสมอๆ เพื่อพัฒนาตนเอง และเผยแพร่ต่อให้กับเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งปวงได้มีชีวิตที่ดีขึ้น

นี่คือเหตุเกิดของเฟซบุ๊ก มองให้เป็น จะเห็นจริง ครั้งแรกเมื่อ ๗ ปีที่แล้ว ต่อมาภายหลังจึงสร้างเฟซเพจ wasin indasara เพื่อการเข้าถึงที่ง่ายขึ้นของผู้ไม่ใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งต่อจากนี้จะได้ทะยอยออกมาในรูปแบบหนังสือเพื่อผู้ที่ไม่สะดวกในการใช้สื่อสมัยใหม่ หรือยังชอบมนต์เสน่ห์ของการอ่านหนังสืออยู่ “กระจกธรรม” เล่ม ๑ จึงบังเกิดขึ้นในวาระโอกาสพิเศษอันเป็นมงคลนี้ ต้องกราบขอบพระคุณคุณพ่อไว้ ณ ที่นี้ที่เมตตาตั้งชื่อหนังสือให้ และสนับสนุนทุกอย่างด้วยดีเสมอมา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นธรรมราชามีทหารผู้สามารถในการแสดงธรรมมากมาย ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ คุณพ่อทางธรรมของคณะศิษย์นับเป็นผู้หนึ่ง ที่แม้จะมีอุปสรรคด้านสุขภาพมาตั้งแต่ยังเยาว์จนปัจจุบันแต่ท่านก็ยังมุ่งมั่นทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมเสมอมา ศิษยานุศิษย์ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัยแผ่อานุภาพปกป้องคุ้มครองรักษาสุขภาพกายและใจของท่าน ให้ได้ทำกุศลจนบรรลุธรรมสมตามที่ท่านปรารถนาเทอญ

กราบเท้าคุณพ่อแทนลูกศิษย์ทางธรรมทุกชีวิตจิตใจ

ยุวดี อึ๊งศรีวงษ์

๙ กันยายน ๒๕๖๑

สารบัญ

อัลบั้ม วิถีชีวิต และการคิด

๑. ควรมองปัญหาอย่างไร ๑๕
๒. เสียอะไรก็เสียไป แต่ใจอย่าเสีย ๑๖
๓. เพียรให้พอดี ๑๗
๔. ทางแห่งความดีมีที่หมายที่ปลอดภัย ๑๗
๕. รักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ ๑๙
๖. สนใจธรรมมงคล จึงเป็นพุทธแท้ ๑๙
๗. กามและทิฏฐิเป็นของละได้ยาก ๒๑
๘. ยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาสุขภาพ ๒๒
๙. ความหมายของสังฆทานที่แท้จริง ๒๓
๑๐. เหนื่อยใจให้ระวังความเศร้าหมองสะสมในดวงจิต ๒๔
๑๑. หลักคิดเพื่อสร้างความสงบใจ ๒๕
๑๒. คิดให้เป็น ทุกเรื่องก็เป็นประโยชน์ ๒๗
๑๓. ควรมองชีวิตหลายด้านหลายมุม ๓๑
๑๔. ดีให้จริงและดีอย่างฉลาด ๓๑
๑๕. ลาภยศเหมือนบทละครเล่น ๓๒
๑๖. การนับถือพระรัตนตรัย ๓๓
๑๗. การรักษาความดียากกว่าการทำ ๓๔
๑๘. พระธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้สูงขึ้น ๓๕
๑๙. ประโยชน์จากวิชาที่อบรมด้วยปัญญาดีแล้ว ๓๗
๒๐. สิ่งรังควานใจ ๓๘
๒๑. เหนือฟ้ายังมีฟ้า ๔๑
๒๒. สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ๔๒

๒๓. ปัจจุบันสำคัญที่สุด ๔๔
๒๔. มองแต่แง่ดีเถิด ๔๕
๒๕. วิธีการละอาสวะ (กิเลส) ๔๖
๒๖. ปมด้อย-ปมเด่น ๔๘
๒๗. รู้ด้วยอุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์ ๔๙
๒๘. ธัมมุทเทส ๔, ตัณหา ๕๐
๒๙. ความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน ๕๔
๓๐. ความสิ้นตัณหาชนะทุกข์ทั้งปวง ๕๖
๓๑. ช่วยตน...ช่วยผู้อื่น ๕๗
๓๒. งานใหญ่สำเร็จมาจากงานเล็ก ๕๙
๓๓. คุณของความกรุณา ๖๑
๓๔. ทำให้ดีที่สุด...ที่เหลือเป็นเรื่องของบุญกรรมเก่า ๖๒
๓๕. ชีวิตสิ้นไป...แต่ไม่สิ้นประโยชน์ที่ทำไว้ ๖๓
๓๖. การสร้างชีวิต ๖๔
๓๗. ทุกอย่างเป็นโชคดี ๖๕
๓๘. ทำอะไร...เพื่ออะไร ๖๖
๓๙. ให้ระวังความผิดพลาด ๖๗
๔๐. โรครักและพิษจากความพลัดพราก ๖๗
๔๑. ศีลช่วยค้ำจุนรักษาสังคม ๖๙
๔๒. ใช้ความสงบสยบการกระทบกระทั่ง ๖๙
๔๓. ปัญญากับกรุณาต้องสมดุลกัน ๗๑
๔๔. มหาอำนาจแห่งโลก ๗๒
๔๕. หว่านพืชชนิดใดย่อมได้ผลชนิดนั้น ๗๒

๔๖. อุบายเครื่องออกจากโลก ๗๓
๔๗. ภูมิธรรมของคนดี ๗๔
๔๘. การเข้าถึงพระพุทธศาสนา ๗๕
๔๙. วิธีผ่อนคลายความทุกข์ ๗๘
๕๐. ประโยชน์เขา...ประโยชน์เรา ๘๐
๕๑. ดำเนินตามจุดหมายสูงสุดของชีวิต ๘๑
๕๒. ความเห็นผิดเป็นยอดโทษ ๘๓

อัลบั้ม เข้าใจชีวิต

๕๓. นิสัยสันดานของสัตวโลก ๘๕
๕๔. วิธีเตรียมรับกับการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ๘๖
๕๕. สมาธิธรรมชาติดีที่สุด ๘๗
๕๖. ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวาง ๘๘
๕๗. ดำเนินตามรอยธรรม ๘๙
๕๘. ความอ่อนของจิตดี ๙๐
๕๙. ถ้าคิดเป็น ทุกสิ่งก็เป็นประโยชน์ ๙๐
๖๐. เจ้าตำราแห่งชีวิต ๙๑
๖๑. ชีวิตมนุษย์นี้น้อยนัก ๙๒
๖๒. แม่น้ำยังเทียบด้วยตัณหาไม่ได้ ๙๓
๖๓. ศึกษาชีวิตด้วยชีวิตและธรรม ๙๔
๖๔. สุขและทุกข์เป็นของไม่ยั่งยืน ๙๕
๖๕. ทำงานให้ถูกต้องตามหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม ๙๖
๖๖. เงินเป็นบ่าวที่ดีแต่เป็นนายที่ทารุณ ๙๗

๖๗. เครื่องวัดคนคือผลของงาน ๙๘
๖๘. มองโลกและใช้ชีวิตอย่างไรจึงมีทุกข์น้อย ๙๙
๖๙. คุณและโทษของกาม รูปและเวทนา ๑๐๑
๗๐. สังคมที่ดีงามเริ่มต้นที่ตัวเรา ๑๐๔
๗๑. โอกาสเปิดเสมอสำหรับผู้มีคุณสมบัติ ๑๐๕
๗๒. ไม่มีอะไรเป็นโชคร้าย ๑๐๖
๗๓. ชนะอารมณ์ ๑๐๗
๗๔. การบริหารขันธ์เป็นภาระหนักยิ่ง ๑๐๘
๗๕. ปัญญาสำคัญกว่ารูปลักษณ์ภายนอก ๑๐๙
๗๖. กระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ๑๑๑
๗๗. ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจชีวิต ๑๑๒
๗๘. ดีเหมือนกันๆ ๑๑๓
๗๙. ทำความดีก็ต้องฉลาดรอบคอบ ๑๑๔
๘๐. ความสุข ๑๑๔
๘๑. ลอยอยู่เหนือปัญหา ๑๑๕
๘๒. ผู้รักษาตนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น ๑๑๖
๘๓. คุณค่าและชะตาชีวิตสะสมได้ ๑๑๙
๘๔. โรงเรียนโลก ๑๒๑
๘๕. ทำอย่างไรกับทุกข์บางประเภท ๑๒๔
๘๖. อย่ากลัวความทุกข์ที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ๑๒๕
๘๗. เวลาโกรธจัดๆ...ทำอย่างไรจึงจะหาย ๑๒๖
๘๘. นิสัยของคนที่มีสุขภาพจิตดี ๑๒๖

อัลบั้ม ข้อคิดวันนี้

๘๙. ครูของข้าพเจ้า ๑๒๙
๙๐. การเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ๑๓๐
๙๑. หนี้เวรกรรม ๑๓๑
๙๒. ผู้ประเสริฐสุด ๑๓๒
๙๓. เส้นทางชีวิต ๑๓๒
๙๔. คบคนต้องรู้ธรรมดาของเขา ๑๓๓
๙๕. กิจในวัยชรา ๑๓๓
๙๖. ความสุข ๔ อย่าง ๑๓๔
๙๗. เสน่ห์ ๑๓๔
๙๘. คำถามชวนคิด ๑๓๕
๙๙. ควรรีบทำอะไร ๑๓๖
๑๐๐. ทำอย่างไรจึงทุกข์น้อย แก่ช้า อายุยืน ๑๓๗
๑๐๑. ลักษณะของคนดี ๑๓๘
๑๐๒. ฉลาดมอง ๑๓๙
๑๐๓. เป็นไปไม่ได้ ๑๓๙
๑๐๔. ลักษณะคนมีเสน่ห์ ๑๔๐
๑๐๕. กรรมเก่า-กรรมใหม่ ๑๔๐
๑๐๖. ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก ๑๔๑
๑๐๗. มีเหมือนไม่มี ๑๔๒
๑๐๘. ชีวิตกันดาร ๑๔๓

กระจกธรรม

อัลบั้ม

วิถีชีวิตและการคิด

๑

ควรมองปัญหาอย่างไร

เหตุการณ์ในชีวิตอันเป็นทุกข์นั้น น่าจะมีหลายๆ อย่างซึ่งเป็นดอกผลของกรรมเก่า ที่เราต้องชำระสะสางให้หมดสิ้นไป เพราะฉะนั้นจงต่อสู้ปัญหาชีวิตด้วยความทรหดอดทน อย่าท้อแท้เสียกำลังใจ เมื่อหนี้เก่าหมดไปแล้ว หนี้ใหม่เราไม่ได้สร้าง ความทุกข์ก็จะสิ้นไป เราจะได้เสวยผลแห่งความดีที่เราตั้งใจสร้างไว้อย่างน่าชื่นใจ

ปัญหาทุกอย่างเป็นบททดสอบสติปัญญา กำลังกาย กำลังใจของเรา เมื่อเราเป็นนักเรียนในโรงเรียนนั้น เราต้องตอบข้อสอบมากมายและผ่านมาได้ด้วยดี เมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่อยู่ในโรงเรียนโลก เราก็จำเป็นต้องตอบข้อสอบของโลกซึ่งมีมากมายหนักหน่วง ถ้าเราโง่ก็ตอบไม่ได้แล้วเราก็ต้องเป็นทุกข์-ทุกข์ของเราและของโลกมีมูลมาจากอวิชชา (ความไม่รู้, รู้ไม่จริง, รู้ไม่แจ่มแจ้ง)

ปัญหาทุกอย่าง ขอให้ถือเสียว่าเป็นเหมือนหินลับมีดคือสติปัญญาของเรา เป็นเครื่องทดสอบกำลังกาย กำลังใจ กำลังความคิดของเรา กำลังทั้ง ๓ นี้ยิ่งใช้มากและใช้สม่ำเสมอเท่าใด ก็ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นเท่านั้น และเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้ก็จะยิ่งเสื่อมถอยลง ธรรมชาติของม้าต้องวิ่ง ธรรมชาติสติปัญญาต้องใช้ ในการนี้ การฝึกฝนอบรมตนเองมีความสำคัญยิ่งกว่าการได้รับการฝึกฝนอบรมจากผู้อื่น เพราะไม่มีใครฝึกใครได้ถ้าเขาไม่ฝึกฝนอบรมตนเองด้วย ผู้ฝึกฝนอบรมตนดีแล้วย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก

จากหนังสือ "คติชีวิต"

๒

เสียอะไรก็เสียไป แต่ใจอย่าเสีย

พยายามฝึกฝนตนเองให้มีนิสัยมองเหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิต ในแง่ที่เป็นประโยชน์ แสวงหาประโยชน์ เจาะหาประโยชน์จากเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะก่อให้เกิดทุกข์หรือเกิดสุขอย่างไร สามารถเอาเป็นบทเรียน เป็นประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจไปสู่ระดับสูงอยู่เสมอ

ใจของคนเราเป็นของแปลก จะหมุนให้ไปทางไหนก็ได้ ในเรื่องเดียวกัน จะคิดให้ทุกข์ก็ได้ คิดให้สุขก็ได้ คิดให้ร้อนก็ได้ คิดให้เย็นก็ได้ คิดให้ยึดถือหรือคิดให้ปล่อยวางก็ได้ แต่ต้องเป็นจิตที่ฝึกดีแล้ว อบรมดีแล้ว เป็นกัมมนียะ ควรแก่การงาน เหมือนดินน้ำมันหรือดินกำลังหมาดจะปั้นให้เป็นรูปใดก็ได้

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "มโนมยา-สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาจากใจ" ผู้มีความคิดจึงควรรักษาใจให้ดี ใจเป็นแก้วสารพัดนึกของเรา อะไรจะเสียก็เสียไปเถิด ขอให้รักษาสุขภาพจิตไว้ก่อน เพราะสุขภาพจิตเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขหรือความทุกข์ของเรา สุขภาพจิตดีมีสุข สุขภาพจิตไม่ทุกข์ คนเสียแขนเสียขาชื่อว่าเสียแขนเสียขา แต่ถ้าเสียจิตเขาเรียกว่าเสียคน คือเสียไปหมดทั้งคน ถ้าเสียจิตจนเป็นบ้าก็เสียคนเสียอนาคต และยังตามเสียไปถึงชาติหน้าด้วย เพราะสภาพจิตเช่นนั้นย่อมสืบภพสืบชาติ

จากหนังสือ "คติชีวิต"

๓

เพียรให้พอดี

มนุษย์เราใช้ความเพียรพยายามกระทำการต่างๆ เป็นอันมาก เพียงเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา โดยไม่ได้เฉลียวใจว่า สิ่งที่ตนปรารถนานั้นเกินจำเป็นหรือไม่ ถ้าหยุดคิดสักนิดหนึ่งว่า สิ่งที่เรามุ่งมั่นปรารถนานั้นเกินจำเป็น ก็ควรหยุดความพยายามในเรื่องนั้นเสีย เพื่อแรงงานจะได้ไม่สูญเปล่า นำเวลาและแรงงานที่เหลือนั้นไปใช้ในสิ่งที่จำเป็นจริงๆ ชีวิตก็จะไม่วุ่นวายเกินไป แต่จะเป็นชีวิตที่สงบเรียบง่าย มีความสุขเพียงพอ และมีเวลาที่จะแผ่เฉลี่ยความสุขนั้นแก่ผู้อื่นด้วย ใครเข้าใกล้จะได้รับความสงบเยือกเย็น เหมือนได้อาศัยร่มไทรริมลำธารฉะนั้น

จากหนังสือ "คติชีวิต"

๔

ทางแห่งความดีมีที่หมายที่ปลอดภัย

สิ่งที่ทำได้ยากนั้นไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้ เป็นเพียงทำได้ยากเท่านั้นเอง สิ่งที่ทำได้ยาก ผู้ใดทำได้ย่อมประสบผลอันไพศาล คือได้รับผลซึ่งคนอื่นได้รับได้โดยยากเหมือนกัน คนฉลาดจึงพยายามทำสิ่งที่คนอื่นทำโดยยาก

เรื่องการกระทำนั้นขอให้มีหลักใจอยู่ว่า ไม่ต้องรีบร้อนทำ ค่อยทำค่อยไป แต่ขอให้ทำ แล้วผลสำเร็จจะมีมาเอง บางทีมีมาโดยที่เจ้าตัวไม่ได้นึกหวังว่าจะได้รับในขณะนั้น

พึงดูตัวอย่างการเดินทางไกล ผู้เดินไม่ต้องรีบร้อนก็ได้ เพราะระยะทางไกลนั้นถ้ารีบร้อนนักจะเสียกำลังมาก และเมื่อเสียกำลังแล้วบางทีจะต้องหยุดเสียนานทีเดียว กว่าจะได้เริ่มเดินทางอีก สู้เดินไปเรื่อยๆ ไม่ได้ ยิ่งไม่ต้องกังวลถึงปลายทางด้วยแล้ว จะถึงโดยไม่รู้ตัว แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่า ขอให้เดินอย่าหยุด หรือถ้าหยุดก็หยุดด้วยจุดประสงค์อย่างเดียว คือ เพื่อจะเดินทางต่อไปอีก ไม่ใช่หยุดเพราะเกียจคร้าน หยุดเพื่อสะสมกำลัง เพื่อเดินทางต่อไป

การทำความดีก็เช่นกัน ไม่ต้องรีบร้อนทำก็ได้ แต่ให้ทำไปเรื่อยๆ แต่อย่าหยุดทำ สุดท้ายก็จะถึงที่สุดแห่งทางสายดี ไม่เหมือนทางสายชั่ว มันไม่มีที่สุดทาง ยิ่งเดินยิ่งลึก ยิ่งไปยิ่งไกล แต่ความดีนั้นทำให้หมดสิ้นได้ คือยิ่งทำยิ่งหมด คือไม่มีความดีอะไรจะต้องทำอีกต่อไป ส่วนความชั่วยิ่งทำยิ่งมาก เมื่อใดรู้ตัวว่าถลำลงไปในทางชั่ว ก็รีบถอยกลับเสีย เพราะยิ่งเดินยิ่งหลง

เมื่อใดรู้สึกตัวว่าก้าวเข้าสู่ทางดีแล้ว ให้พยายามประคับประคองเดินไปอย่างระมัดระวัง ก็จะถึงทางที่เกษมคือปลอดภัย

จากหนังสือ "ชีวิตนี้มีอะไร"

๕

รักษาเจตนาให้บริสุทธิ์

แพทย์ที่ดีต้องมีเจตนาบริสุทธิ์ มีความหวังดีต่อประชาชน มีเมตตากรุณาต่อเขา ถ้าแพทย์มีเจตนาไม่บริสุทธิ์ไม่หวังดีต่อเขาอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมขูดรีดประชาชนผู้ป่วยผู้ไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ได้อย่างหน้าตาเฉย

ท่านองเดียวกับสมณะต้องมีเจตนาบริสุทธิ์ต่อศาสนิก มิฉะนั้นแล้ว จะหลอกลวงประชาชนผู้ยังโง่ต่อศาสนาให้เข้าใจผิด เพื่อเก็บเกี่ยวลาภผลมาสู่ตน โดยไม่คำนึงถึงความควรไม่ควรอย่างไร

จากหนังสือ "แสงเทียน"

๖

สนใจธรรมมงคล จึงเป็นพุทธแท้

ทำไมพุทธศาสนิกในสังคมไทยจึงนิยมลัทธิอ้อนวอน เชื่อของขลังและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อันเป็นเหตุให้ตนพลัดตกไปจากพุทธศาสนา สูญเสียคุณสมบัติของชาวพุทธที่ดี เข้าใจว่าเป็นเพราะ

๑. พุทธศาสนิกชนส่วนมากไม่ได้เรียนรู้หลักพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่มีหลัก ไม่เกาะอยู่กับหลัก จึงถูกชักจูงไปง่าย

๒. มีคนมาชักจูงออกไป ก็เป็นชาวพุทธด้วยกันที่เลื่อมใสศรัทธาในลัทธิไสยศาสตร์บ้าง โหราศาสตร์บ้าง ยิ่งกว่าพุทธศาสตร์ คนเหล่านี้เป็นพระบ้าง เป็นคฤหัสถ์บ้าง ทั้งนี้ล้วนแฝงอยู่ด้วยผลประโยชน์ของผู้ชักจูงเอง

๓. ขาดโยนิโสมนสิการ (ความคิดอันมีเหตุผล คิดด้วยปัญญาอันแยบคาย)

พระพุทธรูปนั้น เดิมทีเดียว ท่านสร้างขึ้นเพื่อให้เป็นที่ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า คือพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ แล้วถ่ายแบบดำเนินตาม ไปๆ มาๆ ชาวพุทธจำนวนไม่น้อยเอาพระพุทธรูปองค์ใหญ่บ้างเล็กบ้าง มาเป็นวัตถุขลังศักดิ์สิทธิ์ สำหรับไว้อ้อนวอนขอนั่นขอนี่จากท่าน ทำให้พระพุทธรูปเป็นเหมือนเทวรูปของพราหมณ์ไป เพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมายดั้งเดิม และเสียหลักของพุทธศาสนิกชน

คนในสังคมไทยเชื่อถือมงคลภายนอกกันมาก ส่วนมงคลภายในที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ถึง ๓๘ ประการ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติพัฒนาตนให้บรรลุถึงสรรพมิ่งมงคลจริงๆ กลับไม่สนใจ สนใจแต่วัตถุมงคล ไม่สนใจต่อธรรมมงคล ซึ่งเป็นมงคลที่แท้จริง ทำให้พ้นทุกข์และประสบสุขได้จริง

ชาวพุทธที่ดีมีคุณสมบัติของชาวพุทธ จะต้องเชื่อกรรม เชื่อมั่นในการกระทำของตน ไม่หวังผลสำเร็จจากการดลบันดาลจากภายนอกหรือลาภลอย ไม่สวนทางกับหลักธรรมของพุทธศาสนา มิฉะนั้นแล้วเราจะเหลืออะไร นอกจากเป็นพุทธแต่เพียงชื่อกันเท่านั้น

จากหนังสือ "มีความเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องจะตามมา"

๗

กามและทิฏฐิเป็นของละได้ยาก

มนุษย์เราส่วนมากไปติดเหยื่อคือกาม เหยื่อนั้นเขาเกี่ยวไว้กับเบ็ด เมื่อติดเหยื่อก็ติดเบ็ดด้วย และไปติดบ่วงคือทิฏฐิซ้ำเข้าไปอีก เห็นผิดเป็นชอบ เห็นสวนทางกับพระอริยเจ้า ทั้งกามและทิฏฐิเป็นของละได้ยากและล่วงพ้นได้ยาก พระพุทธเจ้าทรงยืนยันอย่างนั้น เช่น พระพุทธพจน์ว่า

กามา หิ โลเก น หิ สุปฺปหายา ทิฏฐินิเวสา น หิ สฺวาติวตฺตา

แปลว่า "กามละได้ยากในโลก บ่วงคือทิฏฐิล่วงพ้นได้ยาก" สองอย่างดังกล่าวก็ย่ำยีมนุษย์แทบแย่อยู่แล้ว มนุษย์ยังมีความงมงายซ้ำเติมเข้าอีก เขาจะรอดไปได้อย่างไร

สัตว์โลกจึงระงมอยู่ด้วยเสียงคร่ำครวญโหยไห้ เหมือนคนเรือแตกว่ายวนอยู่ในทะเลน้ำตา ถูกหนามคือความต้องการของตนเองทิ่มตำครั้งแล้วครั้งเล่า แม้พวกเขาจะหวังความสุขก็พบแต่ความทุกข์ความระทมใจ เพราะได้ก่อแต่เหตุแห่งทุกข์ไว้ ปลูกต้นทุกข์ไว้ เพาะชำกล้าไม้ทุกข์เอาไว้มากมาย แล้วดอกผลมันจะเป็นอะไร? ถ้าเขาปลูกต้นสุขเอาไว้ เพาะชำกล้าไม้สุขเอาไว้ ดอกผลมันจะเป็นอะไร?

จากหนังสือ "มีความเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องจะตามมา"

๘

ยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาสุขภาพ

การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องต้องมีในชีวิต เมื่อถึงคราวจำเป็น จะเสียทรัพย์ไปเท่าไรเพื่อแลกเอาสุขภาพไว้ ก็ควรยอม เพราะท่านว่า จเช ธนํ องฺควรสฺส เหตุ ควรสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ซึ่งเป็นสิ่งประเสริฐกว่าทรัพย์

ตา หู จมูก ปาก แขน ขา หัวใจ สมอง ฯลฯ เป็นสิ่งสำคัญของร่างกาย ควรถนอมรักษาไว้ด้วยดี เพราะเป็นทรัพย์ที่ติดตัวเราอยู่ เป็นเครื่องมือในการหาทรัพย์ภายนอก ถ้าอวัยวะเหล่านี้ยังดีอยู่ และเรามีความพากเพียร มีสติปัญญา ย่อมจะหาทรัพย์สินได้โดยไม่ยากนัก อย่าเสียดายทรัพย์จนเจ็บป่วยแล้วไม่ยอมรักษา หรือไม่กล้าสละทรัพย์เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพอนามัย หรือป้องกันอันตรายซึ่งจะเกิดขึ้น

ถ้ามีทรัพย์ เป็นมหาเศรษฐีแต่นอนป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ กินอะไรก็ไม่ได้ ทรัพย์นั้นจะมีประโยชน์อะไร สู้คนจนหาเช้ากินค่ำ แต่กินอิ่มนอนหลับ อยากไปไหนก็ไปได้ ได้หรือ?

จากหนังสือ "สิ่งเกื้อกูลชีวิต"

๙

ความหมายของสังฆทานที่แท้จริง

คนไทยนิยมทำสังฆทานเพื่อสะเดาะเคราะห์บ้าง เพื่อต่ออายุบ้าง เพื่ออุทิศส่วนบุญให้ผู้ตายบ้าง ล้วนแต่เพื่อตัวเองและญาติมิตรของตัวเองทั้งนั้น น้อยคนที่ทำสังฆทานเพราะคิดถึงสงฆ์ คือความอยู่รอดของพุทธศาสนา แม้จะดูเป็นการให้ ก็เป็นการให้เพื่อได้เสียเป็นส่วนมาก มีความโลภเป็นตัวนำ ไม่ได้กำจัดความโลภหรือความเห็นแก่ตัวลงไปสักเท่าใด เผลอๆ จะเพิ่มพูนมากขึ้น เพราะมุ่งแต่ผลที่ตนจะได้จึงละเลยผู้รับซึ่งตนควรช่วยเหลือไปเสีย แม้รู้ว่าขาดแคลน แต่กลับรุมกันให้ผู้ที่สมบูรณ์พูนสุขอยู่แล้วจนล้นเหลือ เหมือนขุดบ่อไปถมและพูนภูเขา

เมื่อเป็นเช่นนี้ที่ลุ่มก็ยิ่งลุ่มลง ที่ดอนก็ยิ่งดอนขึ้น การพัฒนาสังคมของเราทั้งทางด้านสังคม ศาสนาและการเมือง จึงมีผลออกมาว่า ผู้ที่รวยอยู่แล้วยิ่งรวยมากขึ้น เพราะมีโอกาส มีช่องทาง ส่วนผู้จนอยู่แล้วยิ่งจนลง เพราะไม่มีโอกาส ไม่มีช่องทาง

เราควรต้องฝึกคนของเรากันใหม่ แม้ในเรื่องการให้และการรับอย่ามุ่งผลเข้าตัวมากเกินไป แต่จงมุ่งผลแก่ส่วนรวมหรือหมู่คณะ อันตรงกับความหมายของสังฆทาน

จากหนังสือ "มีความเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องจะตามมา"

๑๐

เหนื่อยใจให้ระวัง ความเศร้าหมองสะสมในดวงจิต

*"โลกปัจจุบันเป็นโลกที่อยู่แล้วเหนื่อย ที่ว่าเหนื่อยก็เพราะปัจจุบันนี้มีปัญหา และมีเหตุการณ์ที่สับสนหรือไม่น่าไว้ใจเกิดขึ้นแทบทุกขณะจิต ความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ให้แก่ตนเอง หรือแม้แต่ความพยายามที่จะติดตามเหตุการณ์อันสับสนและไม่น่าไว้วางใจต่างๆ นั้นให้ทันที ก็เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเหนื่อยทั้งทางกายและทางใจได้มากเสียแล้ว

"เมื่อเหนื่อยมากเข้า คนก็พยายามแก้ความเหนื่อยของตนด้วยการว่างเว้นการงานที่ต้องทำอยู่เสียชั่วคราว ไปเที่ยวเตร่พักผ่อนหย่อนใจ หรือย้ายจากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่ง วิธีนี้ก็ดีอยู่ แต่ดูเหมือนจะแก้ความเหนื่อยได้ไม่มาก เพราะเป็นการหนีโลกปัจจุบันไปสู่โลกปัจจุบันนั่นเองในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งแปลว่าหนีได้ไม่ไกลนัก และก็จะหายเหนื่อยได้น้อย"

ความเหนื่อยใจเป็นสิ่งที่แก้ได้ยากกว่าความเหนื่อยกาย และทุกครั้งที่มีความเหนื่อยใจสุขภาพจิตก็เสื่อมโทรมลงไปด้วย ความเหนื่อยกายเมื่อหยุดพักผ่อนพอหายเหนื่อยแล้ว สุขภาพกายจะดีขึ้น แต่ความเหนื่อยใจไม่เป็นอย่างนั้น ความเหนื่อยใจเป็นการสั่งสมอาสวะเข้าไว้ภายในจิตทุกครั้ง

---

*วาทะของศาสตราจารย์ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช ในหนังสือพิมพ์สยามรัฐรายวัน หน้า ๕ วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๑๕

ไป อาสวะ คือความเศร้าหมองที่หมักหมมอยู่ในดวงจิต

ขอให้นึกถึงกองขยะที่คนเอามาทิ้งสุมกันไว้ อาจกลายเป็นปุ๋ยได้ อาสวะก็เหมือนกัน เมื่อสั่งสมมากเข้าก็กลายเป็นปุ๋ยให้กิเลสใหม่เจริญงอกงามได้เป็นอย่างดี เมื่อเกิดความเหนื่อยใจขึ้น ความท้อแท้ในการทำความดีก็เกิดตามมาด้วย ความท้อแท้ในการทำความดีเป็นเหตุให้อยากทำความชั่ว อยากตาย อยากให้รถชนกัน อยากกินเหล้าเมายา สารพัดอย่างที่จะทำอะไรให้มันตรงกันข้ามกับความดี สาเหตุมาจากความเหนื่อยใจ

คนต้องจองเวรกัน ต้องทะเลาะวิวาทกัน เขม่นกัน ก็เพราะมีความเหนื่อยใจเป็นทุนอยู่แล้ว เหมือนมีปุ๋ยอย่างดี พอเอาเมล็ดพืชอย่างดีลงไปมันก็เจริญเติบโตให้เห็นได้ในไม่ช้า หรือราดน้ำมันไว้ทั่วแล้ว พอโยนไม้ขีดไฟที่มีไฟลงไปก็พรึบขึ้นมาทันที มนุษย์เรามีอัสมิมานะอยู่ด้วยกันทุกคน

จากหนังสือ “ทางแห่งความดี” เล่ม ๓

๑๑

หลักคิดเพื่อสร้างความสงบใจ

ความจริงเรื่องสาเหตุของความทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงสอนมาตั้ง ๒,๕๐๐ ปีเศษแล้ว แต่บางทีพวกเราก็ลืมๆ ไปเสีย คือไม่ค่อยได้นึกว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างไรที่เกี่ยวกับความทุกข์ ปล่อยให้ความ

ทุกข์เล่นงานจนสะบักสะบอม แล้วเมื่อประสบทุกข์ก็ลืมสาวหาเหตุ ทีนี้เพื่อจะให้ดีขึ้น จะเสนอหลัก ๕ ประการ ให้ลองคิดเอาไว้เสมอๆ ดังนี้

ประการที่ ๑ ให้คิดอยู่เสมอว่า "เราจะมีสติสำรวมตนอยู่เสมอ" อันนี้ป้องกันความผิดพลาด เพราะคนเราเมื่อระลึกถึงความผิดพลาดก็เกิดความกังวล เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันอันนั้น เราจะมีสติสำรวมตนอยู่เสมอ ไม่ก้าวร้าวผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ก็จะไม่เป็นการก่อทุกข์แก่ตัวในกาลต่อมา

ประการที่ ๒ บริกรรมอยู่เสมอว่า "เราจะไม่ต้องการอะไร" ที่ว่าไม่ต้องการอะไรนี่ก็ต้องทำ คือไม่ต้องการแต่ต้องทำ คือสันโดษในผลแต่ไม่สันโดษในเหตุ ทำเหตุเอาไว้เยอะๆ แต่ว่าไม่ต้องการอะไรก็ได้ มันจะมาก็มาเอง มันมาตามเหตุ มันไม่มาก็ไม่มา ผลมันมาตามเหตุไม่ใช่เรานึกเอาได้ ทำเหตุเอาไว้แล้วก็ไม่ต้องการอะไร อะไรจะมาก็มา บางทีมันมาจนปัดกันไม่ไหวด้วยซ้ำไป เพราะว่าเราได้ทำเหตุเอาไว้ แต่ถ้าไม่ได้ทำเหตุเอาไว้แล้วร่ำร้องอยากได้นั่นอยากได้นี่เท่าไร มันก็ไม่ได้

ประการที่ ๓ "เราจะไม่กังวลถึงเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น" จะยิ้มรับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของคนทุกคน เราจะมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่าความสงบสุขทางใจของเรามีค่าแก่ชีวิต มากกว่าที่จะไปกังวลถึงเสียงวิพากษ์วิจารณ์

"เป็นการง่ายยิ้มได้ไม่ต้องฝืน เมื่อชีพชื่นเหมือนบรรเลงเพลงสวรรค์
แต่คนที่เขาชมนิยมกัน ต้องใจมั่นยิ้มได้เมื่อภัยมา"

(หลวงวิจิตรวาทการ)

ประการที่ ๔ ขอให้นึกอยู่เสมอว่า "เราไม่ต้องการเกียรติยศชื่อเสียง คำสรรเสริญเยินยอ" เราไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไรจริงๆ ไม่ใช่แกล้งหลอกตัวเอง แต่ว่าอบรมใจ จนใจมันเป็นอย่างนั้น จะยั่วยุให้ต้องการมันก็ไม่ต้องการ เพราะว่าจิตมันได้เสพคุ้น หรือว่าได้รับรสของความสงบหรือความเป็นตัวของตัวเองเสียจนชินจนเคย

ประการที่ ๕ "สิ่งใดที่ได้มาก็ให้ถือว่ามาตามเรื่องตามราวของมัน" คือว่าได้ประกอบเหตุเอาไว้ มันมาตามเหตุ อย่างที่ว่าแล้ว เราไม่ต้องการมันก็ได้ แต่ว่ามันมาตามเหตุ แต่ถ้าเป็นความสุข ความดี ความงาม อะไรก็รับเอาไว้ ในฐานะที่ว่าได้ประกอบเหตุเอาไว้ ไม่ปฏิเสธสิริมงคลที่มาถึงตน ไม่ปฏิเสธความสุขที่มาถึงตน ไม่ปฏิเสธความสุขโดยชอบธรรม แต่ก็ไม่ทำตนที่ไม่มีทุกข์ให้มีทุกข์ คือไม่นำทุกข์ที่ไม่มีมาทับถมตัว

จากหนังสือ "ชีวิต การงาน และการสร้างความสุข"

๑๒

คิดให้เป็น ทุกเรื่องก็เป็นประโยชน์

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ โกสัมพี ราชธานีแห่งแคว้นวังสะ เวลานั้นพระองค์มีสาวกสงฆ์เป็นบริวารมากแล้ว ด้วยพุทธบารมี พุทธานุภาพลาภสักการะปัจจัยไทยธรรมเกิดขึ้นแก่สงฆ์อย่างล้นเหลือ แต่พระเทวทัต

เป็นผู้ด้อยในทางนี้ ไม่ค่อยจะมีผู้นำของไปถวาย ไม่สู้จะมีใครสนใจมากนัก เมื่อประชาชนเข้าไปฟังธรรมเสร็จแล้ว มักจะมีของไปถวายพระถามถึงพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ พระภัททิยะ พระอานนท์ เป็นต้น แต่จะหาใครถามถึงพระเทวทัตมิได้มีเลย เรื่องนี้ก่อความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้นแก่พระเทวทัตเป็นอย่างยิ่ง

"เราก็เป็นพระ เขาก็เป็นพระ" พระเทวทัตรำพึง

"เราก็เคยเป็นราชกุมาร เขาก็เคยเป็นราชกุมาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะเป็นลูกชาวบ้านธรรมดาด้วยซ้ำไป เหตุไฉนคนทั้งหลายจึงเอาใจใส่ แต่เราเล่า ทำไมจึงถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครยินดีเหลียวแล ถ้าเราเกิดในตระกูลจัณฑาลก็ช่างเถิด แต่นี่เราเป็นกษัตริย์สุขุมาลชาติพระญาติวงศ์หรือก็ช่างใจไม้ไส้ระกำ หาความปรานีต่อเรามิได้เลย ว่าโดยศักดิ์เราก็มีศักดิ์เป็นพี่แห่งชายาของพระศาสดา ทำไมคนทั้งหลายจึงเพิกเฉยต่อเรา

"หรือพระโคดมพุทธเจ้าเป็นผู้ยุแหย่ให้คนทั้งหลายเกลียดชังเราเพราะผูกใจเจ็บในเรื่องที่เคยทะเลาะกันสมัยเป็นราชกุมาร"

ความน้อยเนื้อต่ำใจทำนองนี้ เมื่อมีมากขึ้น ก็กลายเป็นความริษยาและความเคียดแค้นชิงชัง ว่าโดยความเป็นจริงแล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกอย่างเป็นสิ่งมีประโยชน์แก่ชีวิต ถ้าคนรู้จักมองรู้จักใช้ อย่างเรื่องของพระเทวทัตนี้ ถ้าพระเทวทัตคิดเป็นก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก

ภาวะแห่งสมณะ การที่มีลาภน้อยมีสักการะน้อยนั้นเป็นเรื่องดีอยู่แล้ว เพราะเป็นโอกาสให้สะดวกในการบำเพ็ญสมณธรรมเพื่อทำที่สุด

แห่งทุกข์ ไม่ต้องกังวลด้วยเรื่องลาภ ลาภสักการะนั้นเป็นเครื่องกังวลอย่างหนึ่งของบรรพชิต เหตุการณ์ได้ยื่นด้ามดาบให้พระเทวทัตแล้ว สำหรับใช้เป็นเครื่องมือฟาดฟันกิเลสให้ขาดสะบั้นลง แต่พระเทวทัตกลับไม่พอใจในด้ามดาบนั้น กลับไปจับปลายดาบ มันจึงบาดมือพระเทวทัตเอง

เรื่องคนกลั่นแกล้งกีดกัน อีกเรื่องหนึ่งที่มีทั้งคุณและโทษเท่าๆ กัน เรื่องกลั่นแกล้งกีดกันจะเป็นภัยเป็นอันตราย เป็นเครื่องบั่นทอนอย่างยิ่งสำหรับคนมีจิตใจอ่อนแอ เห็นอุปสรรคเป็นเรื่องร้าย เป็นเรื่องน่ากลัว เมื่อถูกกลั่นแกล้งกีดกัน เขาจะหมดกำลังใจในการทำดีทำประโยชน์ ในที่สุดก็คิดจะเลิกทำดีเลิกบำเพ็ญประโยชน์

แต่เรื่องกลั่นแกล้งกีดกันนี่เอง จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคคลผู้มีกำลังใจเข้มแข็ง ทนทาน เด็ดเดี่ยว ยิ่งถูกกลั่นแกล้งกีดกันมากเท่าใด เขายิ่งมุมานะทำความดีทำประโยชน์ เพื่อเอาชนะการกลั่นแกล้งกีดกันนั้น คนที่มีลักษณะลอยอยู่เสมอนั้น ใครจะกลั่นแกล้งกีดกันหรือกดให้จมไม่ได้ เมื่อถูกกดที่นี่ก็จะต้องไปโผล่ที่อื่น

เหมือนมะพร้าวแห้งที่ถูกกดให้จมน้ำ พอวางมือมะพร้าวก็ลอยขึ้นเหนือน้ำ หรือเหมือนพระอาทิตย์ซึ่งลอยเด่นอยู่เสมอ จะต้องมีคนไม่มุมใดก็มุมหนึ่งของโลกมองเห็นพระอาทิตย์อยู่ตลอดเวลา ตรงกันข้าม คนที่มีลักษณะจมเหมือนก้อนหิน แม้จะลอยอยู่เหนือน้ำได้เพราะมีบุคคลคอยเอามือรองรับไว้ แต่พอปล่อยมือมันก็จมต่อไป เหมือนคนบางคนบางพวกมีลักษณะจมอยู่ในนิสัย ลอยอยู่ได้เพราะมีผู้อุปถัมภ์ค้ำชู พอขาดผู้อุปถัมภ์ค้ำชูก็จม เอาตัวไม่รอด อาศัยร่มเงาจากกลุ่มเมฆจะยั่งยืนถาวรสักแค่ไหน

คนที่มีความคิดจะคิดช่วยตัวเองอยู่เสมอ ใครช่วยเขาก็ไม่ภาคภูมิใจเหมือนได้ช่วยตัวเอง ทำมาหากินด้วยลำแข้งลำขาของตัวเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็มองหาข้อบกพร่องของตนเอง แล้วถือเป็นบทเรียนเพื่อแก้ไขต่อไป ชีวิตข้างหน้ายังมีอีกยืดยาว การได้บทเรียนจากความผิดพลาดเสียแต่ระยะต้นๆ ย่อมเป็นกำไรอย่างยิ่งของชีวิต เหมือนคนเดินหลงทางในเวลาเช้า ย่อมมีเวลามากพอที่จะหาทางเดินให้ถูกก่อนพระอาทิตย์ตกดิน แต่ถ้าไปเดินหลงทางตอนตะวันรอนเสียแล้ว พอจะหาทางได้ก็มืดค่ำไม่สามารถออกจากป่าลึกได้

ชีวิตนี้มีเรื่องยุ่ง มรรคาแห่งชีวิตเต็มได้ด้วยความยุ่งยากสับสนดารดาษไปด้วยขวากหนาม เหมือนป่าลึก-ป่าแห่งชีวิต จะมีใครบ้างนะที่ตั้งใจหรือพยายามเพื่อจะเดินออกจากป่านี้ พระเทวทัตไม่ได้คิดให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตกลายเป็นสิ่งมีประโยชน์ แต่คิดดิ่งลงไปในทางร้ายเรื่องร้ายก็เกิดขึ้น

จากหนังสือ "จอมจักรพรรดิอโศก"

๑๓

ควรมองชีวิตหลายด้านหลายมุม

ชีวิตที่ชอกช้ำ ผิดหวังอยู่เสมอ ถ้ารู้จักมองให้ดีจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตในบั้นปลายมาก ควรมองชีวิตหลายด้านหลายมุม เมื่อมุมหนึ่งปิดลงอาจมีมุมหนึ่งที่เปิดอยู่ และอาจเป็นทางชีวิตที่แท้จริงก็ได้ ไม่ควรเสียกำลังใจในหนทางของชีวิต

จากหนังสือ "อนุทินทรรศนะชีวิต"

๑๔

ดีให้จริงและดีอย่างฉลาด

คนที่จะเป็นใหญ่ต้องโง่เป็นบ้าง เป็นเพียงการทำโง่เท่านั้นเองทำไม่รู้ไม่เห็นเสียบ้าง การแสดงตัวเป็นคนรู้เห็นเสียทุกอย่างนั้น เป็นเรื่องของคนอวดเก่ง และคนอวดเก่งไม่มีใครชอบ เพื่อนก็หมั่นไส้ ผู้ใหญ่ก็รำคาญ ในที่สุดกลายเป็นใช้ไม่ได้ ไม่มีใครอยากคบอยากคุย ท่านจะนึกทะนงว่าท่านเป็นคนมีความรู้นั้นไม่ได้ เพราะความรู้ก็เปรียบเหมือนของดี

ธรรมดาของดีถ้าไม่มีคนใช้ก็ไม่มีประโยชน์ เหมือนเพชรซึ่งซุกอยู่ในหีบตลอดเวลา ไม่เคยมีใครเอาออกใช้เลย มันก็เป็นวัตถุที่ไม่เคยเป็นประโยชน์กับใครเลย คนเราก็เหมือนกัน ถ้าสังคมไม่ต้องการเสียแล้ว แม้จะฉลาดปราดเปรื่องอย่างไรก็ลำบาก และดูเหมือนจะลำบากมากกว่าคนไม่รู้อะไรเลย และสังคมไม่ต้องการเพราะไม่รู้เสียอีก

สังคม มีความหมายกว้างขวางกว่าหมู่คณะ คนดีบางทีถูกกีดกันโดยผู้ใหญ่ที่ริษยานั้นเป็นได้ แต่คนที่ดีแล้วไม่มีใครต้องการเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ คนดีที่โลกไม่ต้องการนั้นไม่มี โลกนี้ยังต้องการคนดีอยู่มาก ขอให้ดีจริงๆ และดีอย่างฉลาด และทำโง่เป็นด้วย

จากหนังสือ "สายธารที่เปลี่ยนทาง"

๑๕

ลาภยศเหมือนบทละครเล่น

"ขอให้ลูกยึดมั่นในสุจริตธรรมเข้าไว้ ผู้สุจริตย่อมองอาจในประชุมชน ผู้ไพบูลย์ด้วยเมตตาย่อมหาศัตรูมิได้ ลาภยศทั้งหลายนั้นเหมือนบทละครเล่น สัตยธรรมเท่านั้นที่เป็นแก่นสาร เมื่อใดลูกได้รับความสุข ระวังทุกข์จะปน เมื่อดีมาถึงตน ระวังชั่วอย่ามัวดี

"วิญญาณของพ่อจะปลาบปลื้มอย่างยิ่ง ถ้าทราบว่า ลูกทุกคนตั้งมั่นอยู่ในธรรมคือความซื่อสัตย์สุจริต หมั่นเข้าหาสมาคมด้วยนักปราชญ์

ภิกษุสงฆ์ สนใจในคำสอนทางพระพุทธศาสนา แต่ตรงกันข้าม การทำร้ายวิญญาณของพ่อให้อับอายนั้นไม่ยากเลย เพียงแต่ทุจริตคดโกง ดูหมิ่นเหยียดหยามพระพุทธศาสนาและพระสงฆ์ผู้ทรงศีลเท่านั้น”

จากหนังสือ “คุณความดีดอกไซร้”

๑๖

การนับถือพระรัตนตรัย

การเคารพนับถือที่แท้จริงคือการถ่ายแบบ เช่น ถ่ายแบบพระพุทธคุณและพระสังฆคุณเข้าสู่ตัว นำตัวเข้าใกล้คุณของท่าน สำหรับพระธรรมนั้นต้องน้อมเข้าไว้ในตน (โอปนยิโก)

การนับถือพระรัตนตรัยอย่างนี้จึงจะสำเร็จประโยชน์แท้จริง มิฉะนั้นแล้ว จะเป็นชาวพุทธที่ขาดทุนอยู่ตลอดเวลา

*จากหนังสือ “ความคิดทางพระพุทธศาสนา
และทรรศนะชีวิต” เล่ม ๒*

๑๗

การรักษาความดียากกว่าการทำ

ความดีเป็นสิ่งที่ทำยากแต่ทำลายได้เร็ว ที่ท่านเรียกว่า การทำความดีเหมือนกลิ้งครกขึ้นภูเขานั้นถูกแล้ว เพียงแต่เราเราปล่อยมือไม่ผลักเท่านั้น ครกก็จะกลิ้งลงมา ไม่ต้องกล่าวถึงว่าเราจะกลิ้งลงมาเลย บุคคลได้สะสมความดีมาเป็นเวลา ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ด้วยการค่อยทำค่อยเก็บด้วยความเหนื่อยยากลำบาก แต่ความดีที่สะสมมาเป็นเวลานานนั่นเองจะสลายลง เมื่อบุคคลนั้นไปทำความชั่วแรงๆ เข้าสักครั้งหนึ่ง และไม่ต้องใช้เวลานานเลย เพียงระยะเวลาเล็กน้อยเท่านั้น

เรื่องนี้ดูเหมือนจะไม่ให้ความยุติธรรมแก่ความดีเลย ท่านผู้เจริญ! ความดีนั้นเหมือนสีขาว บุคคลผู้มีความดีมากเหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ เมื่อแปดเปื้อนด้วยสีเพียงเล็กน้อยย่อมมองเห็นได้ชัด และดูเหมือนจะทำให้เสียความงามของเนื้อผ้าไปมาก คนทั้งหลายจะพากันพูดว่า “ผ้าเปื้อน” แม้จะยังมีส่วนที่มิได้เปื้อนอยู่อีกมากเท่าไรก็ตาม

กฎข้อนี้แหละ ทำให้คนดีต้องระวังตัวอยู่เสมอ ภราดาเอย! อันความดีนั้นเป็นสิ่งที่ทำกันได้ทุกคน แต่การรักษาความดีไว้ให้ดำรงอยู่ตลอดไป และหาทางให้เพิ่มพูนยิ่งๆ ขึ้นนี่สิ เป็นเรื่องยากเหลือเกิน ท่านจะเห็นความข้อนี้ด้วยอุปมาเพียงง่ายๆ คือ บุคคลผู้ครองเรือนย่อมแสวงหาทรัพย์ได้ด้วยกันทุกคน แต่การรักษาทรัพย์และเก็บทรัพย์ให้คงอยู่

เท่าที่ควรต่างหากเล่า เป็นเรื่องยากลำบากของผู้ครองเรือน เพราะมีเรื่องที่จะต้องใช้จ่ายมาก มีเรื่องจำเป็นมาก

จากหนังสือ "แสงเทียน"

๑๘

พระธรรม เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้สูงขึ้น

ธรรมดาน้ำปกติจะไหลลงต่ำอยู่แล้ว มันจะไหลขึ้นบนได้ ไขขึ้นที่สูงได้ ก็ต่อเมื่อมีเครื่องมือที่จะทดน้ำไขน้ำขึ้นไป คุณธรรมนั่นแหละคือตัวเครื่องมือ ที่จะพยุงจิตดึงจิตขึ้นไปไม่ให้มันไหลไปในทางอบายมุข* ทีนี้พอมีสิ่งชักจูง มันก็ดึงไป ดึงไป แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งเหล่านั้นเราก็มีสิ่งดึงขึ้นถ้าไปข้างบนไม่ได้ มันก็จะมีแต่ลงต่ำๆ ดึงเหมือนกันแต่ดึงลงต่ำ

เหมือนกับคนที่ไปบนบานศาลกล่าว มีอะไรนิดหน่อยก็บนบานศาลกล่าว ไปบนนั่นบนนี่แล้วก็บอกว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คนไทยไม่มีที่พึ่ง สิ่งเหล่านั้นเป็นที่พึ่งทางใจ ก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ พูดกันอยู่

*อบายมุข ๖ คือ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน ดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านทำการงาน

อย่างนั้นนะ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มันเหนี่ยวจริงแต่เหนี่ยวลงต่ำ ไม่ได้เหนี่ยวขึ้นสูง สิ่งที่เหนียวขึ้นสูงก็มีอยู่ ทำไมเราไม่เอา

พระธรรมนั่นยังไง พระธรรมของพระพุทธเจ้านั่นยังไงเป็นสิ่งที่เหนี่ยวขึ้นสูง เหนี่ยวให้สูงขึ้นไป ทำไมเราไม่เอา แล้วก็มาบ่นอยู่ได้ว่าไม่มีที่พึ่งทางใจ ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว แล้วก็ไปทำสิ่งเหล่านั้น เสียเงินเสียทอง เสียอะไรมากมาย การศึกษาพระธรรมให้เข้าใจและนำมาปฏิบัติเสียเงินน้อยที่สุด แล้วก็ได้มากที่สุด และทำให้เศรษฐกิจดีที่สุด

นี่ละครับ มัน simple life อยู่อย่างธรรมดา ไม่เป็น complex existence ไม่เป็นชีวิตเชิงซ้อน เป็นชีวิตเชิงเดี่ยว อยู่แบบง่ายๆ เรียบง่าย

จากหนังสือ "พุทธปรัชญาแก้ปัญหาเศรษฐกิจ"

๑๙

ประโยชน์จากวิชา ที่อบรมด้วยปัญญาดีแล้ว

ศิลปศาสตร์อันบุคคลใดฝึกฝนอบรมดีแล้ว ย่อมอำนวยประโยชน์สุขให้แก่บุคคลผู้นั้นอยู่เสมอ ถ้าบุคคลผู้มีวิชาความรู้ ไม่มีความประพฤติเสียหายอะไรแล้ว เอาตัวรอดไม่ได้ไซร้ วิชาความรู้ในโลกนี้ก็ไม่มีความหมายอะไร บัณฑิตในปางก่อนก็ไม่พึงยกย่องวิชาว่าเป็นทรัพย์อันประเสริฐ แต่วิชาจะอำนวยประโยชน์เต็มที่ก็ต่อเมื่อสบสมัย

เหมือนสินค้าในตลาดถ้าพลาดสมัย ความต้องการของประชาชนมีน้อย สินค้านั้นแม้จะมีคุณภาพดีในตัวมันเอง พ่อค้าก็ขาดทุน พ่อค้าที่ฉลาดจึงพยายามใช้สติปัญญาเลือกหาสินค้าที่ตลาดต้องการ คือที่ประชาชนต้องการ หรือที่เป็นประโยชน์มาก วิชาก็ทำนองเดียวกันนี้ ถ้ามีประโยชน์มากก็มีค่าสูง มีประโยชน์น้อยค่าก็ต่ำ

อีกประการหนึ่ง ความรู้จะมีประโยชน์ไพศาล ผู้รู้ต้องรู้จริง แม้รู้อย่างเดียวก็อำนวยประโยชน์มาก เอาตัวรอดได้ แม้จะรู้หลายอย่าง แต่รู้อะไรไม่จริงเลย รู้ไม่ถึงขนาดที่จะพอใช้การได้ ความรู้นั้นก็เป็นหมัน กลายเป็นความรู้อย่างเป็ดไป คือขันก็ได้แต่ไม่เหมือนไก่ บินก็ได้แต่ไม่เหมือนนก ว่ายน้ำก็ได้แต่ไม่เหมือนปลา เป็นเรื่องฉาบฉวยไปหมด เอาดีอะไรไม่ได้สักอย่างเดียว ความรู้แบบนี้มีท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "การงานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามที่ย่อหย่อนจะหวังผลมากไม่ได้" นักศึกษาจึงต้องศึกษาอย่างจริงจังถ้าหวังผลจริงจัง ทั้งนี้เพราะหลักสากลมีอยู่ว่า ผลย่อมได้สัดส่วนกับเหตุ ไม่มีผลใดเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุ เหตุย่อมก่อให้เกิดผลที่พอเหมาะพอควรแก่การกระทำ แต่การกระทำหรือเหตุมากอาจจะได้ผลน้อย ถ้ากระทำด้วยความโง่ ทำเหตุไม่เป็น ขาดความรอบคอบ ไม่รู้จักกาลเทศะ ในทางตรงกันข้าม เหตุน้อยอาจจะได้ผลมาก ถ้าทำเหตุด้วยความฉลาด ทำด้วยปัญญา รู้จักกาลเทศะ

ในการทำและการพูดทุกอย่าง ต้องประกอบด้วยปัญญาจึงจะชอบ มิใช่เห็นว่าดีแล้วทำสุ่มๆ ไป อันเป็นเหตุให้เสียใจในภายหลังว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี

จากหนังสือ "แสงเทียน"

๒๐

สิ่งรังควานใจ

อันว่าจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้วสะอาดยิ่งนัก แต่ก็ต้องวุ่นวายสับสนฟุ้งซ่าน ก็เพราะอารมณ์ต่างๆ มารบกวน และเรายินยอมให้มันรบกวน ธรรมชาติของจิตเหมือนน้ำใสที่สะอาด ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น แต่ต้องเป็นสีต่างๆ ไปก็เพราะส่วนที่มาผสม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มารบกวนความสงบสุขของจิต

ความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นกิเลสร้ายที่คอยรังควานให้บุคคลต้องวุ่นวายมิหยุดหย่อน บุคคลอันความรักครอบงำแล้ว แม้จะครื้มใจ เพลิดเพลินในเบื้องต้น แต่ก็ต้องลงท้ายด้วยความขมขื่น มีภาระหนักตามมามิขาดสาย เต็มไปด้วยความเหน็ดเหนื่อยและจำทน เหมือนบุคคลครอบมงกุฎไว้บนศีรษะ ทีแรกๆ ก็รู้สึกครื้มใจและเป็นสิ่งสะดุดตา คนทั้งหลายต่างก็ปองหมายปรารถนา เมื่อเวลาผ่านไปเพียงเล็กน้อยเขาก็จะรู้สึกปวดศีรษะ และอยากปลดลงมาวาง แต่ว่าไม่ได้เสียแล้ว เพราะมีลวดเหล็กขันไว้อย่างหนาแน่น เขาก็จำต้องทนหนักทนเหนื่อยไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ความรักก็ฉันนั้น

อนึ่ง อุปมาเหมือนสวนดอกไม้นานาพันธุ์ อันบานสะพรั่ง ชูช่อไสวยั่วยวนใจบุรุษสตรีให้เข้าชม เมื่อเขาได้เข้าชมสมปรารถนาแล้ว ก็เพลิดเพลินอยู่ในส่วนนั้นชั่วระยะหนึ่ง เพียงไม่ถึงครึ่งวันก็เบื่อแล้ว อยากออกมาเสียโดยเร็วเพื่อพักผ่อน แต่ประตูสวนปิดเสียแล้ว เขาก็จำทนอยู่ในสวนด้วยความหนักอกหนักใจ และคอยบอกผู้ที่จะเข้าไปว่า “อย่าเข้ามาเลย ไม่มีอะไรหรอก มีแต่ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเป็นผล”

แต่คนซึ่งยังมิได้เข้าชมก็หายอมฟังไม่ ยังคงเข้าไปอย่างพรั่งพรูและในที่สุดก็ต้องตกอยู่ในภาวะเช่นเดียวกันนี้แหละ คือคำพังเพยที่ว่า “คนในอยากออกคนนอกอยากเข้า” ผู้ที่ตกอยู่ในห้วงรักย่อมประสบปัญหาหนักใจหลายประการ เหมือนเดินในทางที่มีอันตราย ทุรกันดารน่าหวาดระแวงภัย มีภัยจากสัตว์ร้ายเป็นต้น

อีกประการหนึ่ง ความรักนั้นอุปมาเหมือนดอกไม้อยู่ใกล้เหว ผู้ไม่พิจารณา ขาดความระมัดระวังรีบไขว่คว้าย่อมตกเหวได้ง่ายๆ ถ้าเปรียบด้วยนวนิยายก็เป็นเรื่องที่พระเอกตายแล้วตั้งแต่ฉากแรก ความไม่รักเป็นความปลอดโปร่ง เบาใจ เมื่อไม่มีรักปัญหาการผิดหวังในความรักก็ไม่ต้องพูดถึง พระบรมศาสดาเคยตรัสไว้ว่า มีรักทั้งร้อย มีทุกข์ทั้งร้อย ไม่มีรักเลยก็ไม่มีทุกข์เลย รักน้อยก็ทุกข์น้อย รักมากก็ทุกข์มาก ผู้ไม่ต้องการทุกข์เพราะเรื่องรักก็อย่าริเล่นกับความรัก

ส่วนความโกรธนั้น เป็นเหมือนไฟที่คอยเผาลนจิตใจของบุคคลให้เร่าร้อนกระวนกระวาย ผู้อันความโกรธครอบงำแล้ว ย่อมไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรม มืดมน เหมือนผู้เข้าถ้ำอันแคบและลึกโดยปราศจากโคมไฟ

บุคคลผู้โกรธแล้วก็เหมือนดุ้นฟืนเผาผีในป่าช้า มีปลายสุดสองข้างถูกไฟไหม้และตรงกลางยังเปื้อนด้วยคูถ จะจับปลายทั้งสองก็ร้อน จะจับตรงกลางก็เปื้อนคูถ ไม้นั้นไม่สำเร็จประโยชน์ทั้งในบ้านทั้งในป่าช้า ไม่ควรแม้เป็นเครื่องบูชาของพราหมณ์ผู้บูชาเพลิง บุคคลผู้โกรธก็ฉันนั้น คือไม่เป็นประโยชน์แก่ตนและแก่ผู้อื่น และไม่ควรแก่การบูชานับถือเคารพกราบไหว้ของผู้มีศีลทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแล เราทั้งหลายพึงสำเหนียกว่าจะไม่เป็นเช่นไม้เผาผีในป่าช้านั้น

อนึ่ง พระบรมศาสดายังทรงเตือนไว้อีกว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าโจรใจเหี้ยมพึงเลื่อยเธอทั้งหลายให้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ด้วยเลื่อยอันมีด้ามทั้งสองข้าง ถ้าเธอยังมีจิตคิดประทุษร้ายในโจรนั้นอยู่ เธอก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา" (มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ หน้า ๓๕๑)

"เรา ตถาคตกล่าวติเตียนคนที่โกรธทีหลังว่าเลวกว่าคนโกรธก่อน ส่วนผู้ไม่โกรธตอบ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยากนัก ผู้ใดรู้พิษร้ายของความโกรธแล้วมีสติระงับได้ ชื่อว่าประพฤติประโยชน์สองฝ่ายทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น" (สังยุตตนิกาย สคาถวรรรค พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ หน้า ๓๒๕)

จากหนังสือ "แสงเทียน"

๒๑

เหนือฟ้ายังมีฟ้า

ในสิ่งที่เลวยังมีสิ่งที่เลวกว่า ในสิ่งที่ดียังมีสิ่งที่ดีกว่า เหนือฟ้ายังมีฟ้า เพราะฉะนั้นเมื่อประสบเหตุการณ์ที่เลว ขอให้ปลอบใจว่า ยังมีสิ่งที่เลวกว่านี้อีกมาก แต่เรายังไม่ประสบ เป็นโชคดีของเราแล้ว

เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ดี พึงทำในใจว่า ยังมีสิ่งที่ดีกว่านี้ ขอให้พยายามดำเนินในทางที่ดีต่อไป เพื่อประสบกับสิ่งนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า "อย่าหยุดความเพียรชอบ และอย่าสันโดษในกุศลธรรม"

จากหนังสือ "เหมือนภูเขา"

๒๒
สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

สังขารคือร่างกายนี้ ประกอบด้วยทุกข์นานัปการ เช่น ความทุกข์จากความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ความเจ็บป่วย ความต้องบาดเจ็บเพราะต่อสู้กัน เพราะสัตว์ร้ายกัด รวมความว่ามีทุกข์อยู่รอบด้าน ความสุขที่จะมีได้บ้างก็เพราะการทำใจให้สุข ร่างกายยังเป็นเหตุแห่งความกำหนัด ความลุ่มหลง และทำให้คนทำบาปเพราะความกำหนัดนั้น มีอาชญากรรมเกิดขึ้นเพราะเนื้อหนังหรือเพื่อเนื้อหนังไม่น้อย โดยเฉพาะในสังคมเมืองใหญ่ เมืองหลวง

สังขารร่างกายไม่มีค่าอะไร ถ้าไม่ห่อหุ้มเอาดวงใจที่ดีไว้ มันมีแต่ภาระให้ต้องแบกต้องเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา โลกแห่งกายเนื้อเป็นโลกที่หนาและหนัก ส่วนโลกแห่งกายทิพย์เป็นโลกที่เบาสบาย แต่คนส่วนมากก็ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องนี้ ติดอยู่และเสียดายกายเนื้อเป็นนักหนา

นิทานของชาวฮินดูโบราณที่เล่ากันว่า "ตัวหนอนดักแด้ ที่จะเป็นผีเสื้อตัวหนึ่ง เมื่อโตเต็มที่ในขั้นหนอนแล้ว ก็ถึงคราวที่มันจะต้องเปลี่ยนสภาพจากหนอนไปเป็นตัวแก้ว ในระยะนี้มันจะเกิดอาการอ่อนเพลียและมึนงงเป็นกำลัง มันจะต้องเริ่มการนอนหลับอันยาวนานเพื่อจะเปลี่ยนร่างไปเป็นตัวแก้ว แต่เนื่องจากมันไม่รู้สภาพความเป็นจริงอันนั้น มันจึงเรียกประชุมเพื่อนของมัน แล้วกล่าวอย่างเศร้าใจว่า

"น่าเสียดายเหลือเกิน สหายเอ๋ย ฉันจะต้องจากชีวิตอันสดใสและโลกอันสวยงามนี้ไปเสียแล้ว ความตายกำลังจะย่างเข้ามาในชีวิตของฉันทั้งๆ ที่ฉันยังมีอายุน้อยนิดเดียว ช่างโหดร้ายเหลือประมาณ ขอลาก่อนเพื่อนที่รักทั้งหลาย ขอลากันชั่วนิรันดร พรุ่งนี้แล้วจะไม่มีตัวฉันอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป" พวกเพื่อนๆ ของมันต่างก็พากันร้องไห้กันยกใหญ่ด้วยความเสียใจ

ตัวหนอนที่มีอายุตัวหนึ่งบอกว่า "สหายของเราจากไปแล้วชั่วนิรันดร เราทั้งหลายก็จะต้องเป็นเช่นนี้ ในไม่ช้าพวกเราก็จะถูกเด็ดชีวิตไปอย่างทารุณเหมือนกันหมด ต่อไปเราจะเป็นอย่างไรก็ไม่มีใครทราบได้ เพราะไม่มีใครรู้แน่ว่าชาติหน้าของเราจะยังคงมีอยู่หรือเปล่า" ต่อจากนั้นมันก็แยกย้ายกันไปด้วยความเศร้าใจยิ่ง (จากเรื่อง "ชีวิตหลังจากตาย" หน้า ๑๔-๑๖ แปลโดย ศิริ พุทธศุกร์)

ที่จริงตัวหนอนนั้นได้กลายเป็นผีเสื้อ มันแปรจากสภาพของสัตว์เลื้อยคลานไปเป็นสัตว์ที่แสนสวย โผผินบินไปมาได้อย่างอิสระเสรี ซึ่งเมื่อเทียบกับความเป็นตัวหนอนของมันแล้ว ก็เป็นความเจริญและความสุขที่เปรียบกันไม่ได้เลย

มนุษย์เราส่วนมากเมื่อถึงคราวที่จะทิ้งสังขาร (กายเนื้อ) นี้ ก็มักคิดอย่างตัวหนอนนั้น ความจริงโลกทิพย์อยู่เบื้องหน้าเขา อิสระเสรีและสุขสบายกว่ามาก ชีวิตไม่เคยดับสูญไม่เคยสะดุดหยุดลง มันไหลอยู่เรื่อย ความตายมิใช่การสิ้นชีวิต แต่เป็นเพียงการแตกทำลายแห่งกายเนื้อเท่านั้น

แม้มนุษย์เราจะก้าวหน้าไปมากในวิทยาการอย่างอื่น แต่ยังล้าหลังเหลือเกินในวิทยาการอันเกี่ยวกับชีวิต น่าเสียดายจริงๆ ความพยายามต่างๆ ของมนุษย์ ถ้าหมุนไปทางการค้นคว้าทางจิตก็จะได้ประโยชน์ไม่น้อยเลย จะทำให้มนุษย์เราเข้าใจชีวิตดีกว่านี้อีกหลายเท่าตัว

สิ่งที่เบียดเบียนมนุษย์อยู่ทั่วโลกไม่เลือกหน้าอย่างหนึ่งก็คือกิเลส กล่าวคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทะยานอยาก ความริษยา การดับกิเลสเสียได้ท่านเรียกว่า นิพพาน ไม่มีความร้อนใจใดๆ ตกหล่นเหลืออยู่อีก จึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง

จากหนังสือ "ทางแห่งความดี" เล่ม ๓

๒๓
ปัจจุบันสำคัญที่สุด

พุทธศาสนาสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน คือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วอนาคตจะดีเอง จิตวิทยาฝรั่งเรียกว่า "จงอยู่แต่ในห้องที่มีแต่วันนี้" คือปิดอดีตอนาคตเสียให้สนิท

คำสอนระดับสูงในพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า "อย่าคำนึงถึงอดีต อย่ากังวลถึงอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน" นี่คือหัวใจสำคัญของวิปัสสนา อาจมีผู้เห็นแย้งว่า เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะไม่คิดถึงอดีต

และสร้างความหวังในอนาคต แต่นั่นเป็นวิถีของโลก ซึ่งชาวโลกส่วนมากเดือดร้อนอยู่กับเรื่องเหล่านี้

อันที่จริงอดีตและอนาคตเราจัดการอะไรกับมันไม่ได้เลย เราทำได้แต่สิ่งที่เป็นปัจจุบัน แล้วอดีตก็จะดี อนาคตก็จะดีด้วย ปัจจุบันจะกลายเป็นอดีตในวันต่อไป และอนาคตก็จะเป็นปัจจุบันเมื่อวันนั้นมาถึง เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะเป็นประโยชน์แท้จริงก็คือปัจจุบันนี้เอง

เขียนตามคำบอก ท่านอ.วศิน อินทสระ
เมื่อ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

๒๔
มองแต่แง่ดีเถิด

คนที่ชอบมองอะไรในแง่ร้ายนั้น นานเข้าความชั่วร้ายต่างๆ ก็จะมาถึงตัว ความจริงก็มีเชื้ออยู่ในตัวบ้างแล้ว จึงแสดงออกมาทางร้าย ส่วนคนที่มองอะไรในแง่ดีนั้นเหมือนเก็บเอาความดีเข้าใส่ตัว อีกหน่อยตัวตนของผู้นั้นจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความดี อบอวลไปด้วยความดี

จริงอยู่เราควรมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แต่เมื่อเรายังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเขาร้ายเขาเสีย เราก็ควรให้เกียรติเขาบ้างว่าเขาดี เพื่อเราจักได้

รักเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เกลียดชังเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เราจะได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยความสบายใจ

จากหนังสือ "ความสุขของชีวิต"

๒๕

วิธีการละอาสวะ (กิเลส)

พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับที่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ตรัสเรื่องการละอาสวะคือกิเลสแก่ภิกษุทั้งหลายด้วยวิธี ๗ วิธีคือ

๑. ด้วยการเห็น (ทัสสนะ)
๒. ด้วยการสำรวมระวัง (สังวระ)
๓. ด้วยการเสพ (ปฏิเสวนะ)
๔. ด้วยความอดทน อดกลั้น (อธิวาสนะ)
๕. ด้วยการงดเว้น (ปริวัชชนะ)
๖. ด้วยการบรรเทา (วิโนทนะ)
๗. ด้วยการอบรม (ภาวนา)

ทรงอธิบายไว้ดังนี้

๑. การเห็น หมายถึง โยนิโสมนสิการ คือการทำไว้ในใจโดยแยบคาย การคิดเป็น การสาวไปถึงต้นตอของสิ่งต่างๆ ส่วนอโยนิโสมนสิการ คือการ

ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย การคิดไม่เป็น การไม่สาวไปถึงต้นตอ การคิดอะไรอย่างตื้นๆ ผู้มีโยนิโสมนสิการย่อมสามารถละอาสวะคือกิเลสได้ ส่วนผู้ไม่มีโยนิโสมนสิการย่อมไม่สามารถละกิเลสได้

๒. การสำรวมระวัง หมายถึง ระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย) และธัมมารมณ์ (สิ่งที่คิดด้วยใจ) ครอบงำได้ ดำรงตนเป็นอิสระจากการครอบงำของรูป เสียง เป็นต้น

๓. การเสพ คือ พิจารณาปัจจัย ๔ แล้วจึงเสพหรือบริโภคใช้สอย ไม่บริโภคใช้สอยเพื่อเล่นเพื่อเมา แต่บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ตรงตามจุดมุ่งหมาย คือใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเพียงเพื่อปกปิดร่างกายให้ดูเรียบร้อย ป้องกันหนาวร้อน บริโภคอาหารเพียงเพื่อบำบัดความหิว และไม่ให้ถึงกับอึดอัด พิจารณาเห็นโทษของอาหารที่มากเกินไปอยู่เสมอ ใช้เสนาสนะที่อยู่อาศัยเพียงเพื่อป้องกันลมแดด เหลือบ ยุง สัตว์เลื้อยคลานต่างๆ และกินยาเพียงเพื่อบำบัดโรค มิใช่เพื่อให้ร่างกายสวยงาม เรียกว่า เสพปัจจัย ๔ ด้วยเหตุผลบริสุทธิ์จริงๆ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน (primary needs) ไม่ใช่ความต้องการที่เกินความจำเป็น (artificial needs)

๔. ความอดทน คือ อดทนต่อความหิวกระหาย ต่อหนาวร้อน อดทนต่อถ้อยคำชั่วๆ ของผู้อื่น อดทนต่อทุกขเวทนากล้าแข็ง เช่น ความเจ็บป่วยปานว่าจะคร่าชีวิตไป

๕. การงดเว้น คือ เว้นสถานที่ที่ไม่ควรไป เว้นบุคคลที่ไม่ควรคบ

๖. การบรรเทา คือ บรรเทากามวิตก (ความตรึกเรื่องกาม) พยาบาท

วิตก (ความตรึกในเรื่องพยาบาท) และวิหิงสาวิตก (ความตรึกเรื่องการเบียดเบียน)

๗. การอบรม คือ อบรมโพชฌงค์ ๗ คือ ได้แก่ สติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ (การวิจัยธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความมีจิตมั่นคง) อุเบกขา (ความวางเฉยในสุขและทุกข์)

เมื่อมีวิธีการทั้ง ๗ วิธีนี้อยู่ ชื่อว่าย่อมละอาสวะได้ด้วยวิธีนั้นๆ ตามสมควร จนสามารถละอาสวะได้หมดสิ้น เป็นผู้สิ้นอาสวะ (ขีณาสพ)

(สัพพาสวสังวรสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๑๐-๑๙)
จากหนังสือ "พระไตรปิฎกฉบับที่ทำให้ง่ายแล้ว"

๒๖
ปมด้อย-ปมเด่น

ปมด้อยทำให้บุคคลนึกถึงมันด้วยความไม่สบายใจ แต่ปมด้อยไม่ใช่สิ่งขัดขวางความก้าวหน้าถ้าผู้นั้นไม่คุกเข่าให้มัน และพยายามหาปมเด่นอย่างอื่นมาทดแทน

จากหนังสือ "คุณความดีดอกไซร้"

๒๗

รู้ด้วยอุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเมื่อมีเกิดก็ย่อมมีดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็ดับไป ลักษณะของสิ่งทั้งปวงเป็นอยู่อย่างนี้ จะยึดถือเหนี่ยวรั้งไว้เท่าไรก็หาหยุดไม่ หน้าที่ของเราก็คือรู้ตามความเป็นจริง แล้วมองดูสิ่งต่างๆ ด้วยอุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์ สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ก็จะไม่เป็นพิษแก่จิตใจของเรา มีแต่จะเพิ่มพูนสติปัญญา และความว่องไวของดวงจิตให้มีมากขึ้นมากจนกระทั่งเต็มเปี่ยมบริบูรณ์

จิตใจซึ่งเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ไปด้วยอุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์อยู่นั้น อารมณ์อะไรๆ จะทำให้หวั่นไหวมิได้เลย อารมณ์อื่นที่เป็นพิษไม่มีช่องว่างที่จะแทรกเข้าไปได้

จากหนังสือ "ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล"

๒๘

ธัมมุทเทส ๔, ตัณหา

"พระคุณเจ้า" อโศกตรัส-ทอดพระเนตรสมณะผู้นั้นอย่างเพ่งพิศ "ข้าพเจ้าสังเกตว่า พระคุณเจ้ายังอยู่ในวัยหนุ่มแน่น ถ้าข้าพเจ้าดูไม่ผิด ท่านคงมีอายุไม่เกิน ๒๐ พรรษา เกศาของท่านยังดำสนิท นัยน์ตายังมีแวว แจ่มใส สรีระทั้งหมดของท่านไม่มีแววแห่งชราลักษณะอยู่เลย เมื่อเป็นดังนี้ อะไรทำให้ท่านสละโลกียสุขอันเป็นที่อภิรมย์ยิ่งแห่งปุถุชนทั้งมวล อะไรทำให้ ท่านพอใจในเพศบรรพชิต บำเพ็ญตนเป็นอนาคาริกมุนี-ผู้ไม่มีเรือน"

"ขอถวายพระพร" สมณะผู้นั้นทูลน้ำเสียงเรียบปกติ อาตมภาพได้ ทราบมาจากอาจารย์ว่า พระผู้มีพระภาคทรงเตือนไม่ให้ประมาทมัวเมาใน วัย ในความไม่มีโรคและในชีวิต ควรประพฤติพรหมจรรย์ รีบประพฤติ ธรรมเสีย ไม่ต้องรอคอยถึงวัยชราแล้วค่อยตั้งหน้าทำความดีประพฤติ พรหมจรรย์ เพราะถ้าถึงเวลานั้นเข้า มือเท้าอาจไม่อำนวยในการขวนขวาย เพื่อความดี และพอเริ่มทำความดีได้ไม่เท่าไร ความตายก็มาถึงเสียแล้ว

"อนึ่ง ทรรศนะเกี่ยวกับโลกคือหมู่ชน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า คนทุกคนถูกชราดึงเข้าไปหาความตายอยู่ทุกวันๆ ไม่ยั่งยืน โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีผู้ต้านทาน ไม่มีผู้เป็นใหญ่ โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จัก เบื่อ จึงต้องเป็นทาสของตัณหา แต่ในที่สุดทุกคนก็ต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป"

สมณะรูปนั้นหยุดนิดหนึ่งแล้วกล่าวต่อไปว่า

"มหาบพิตร อาตมภาพตรองเห็นตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงนี้ จึงพอใจในเพศบรรพชิต ประพฤติตนเป็นอนาคาริกมุนีตั้งแต่ยังหนุ่ม"

พระเจ้าอโศกนิ่งตรองอยู่ครู่หนึ่ง แล้วมีรับสั่งถามว่า "พระคุณเจ้าที่พระคุณเจ้ากล่าวว่า โลกไม่มีผู้เป็นใหญ่ ไม่มีใครต้านทานนั้น มีความหมายอย่างไร ตามธรรมดาในโลกย่อมมีผู้เป็นใหญ่ตามลำดับชั้น ตั้งแต่หมู่บ้านไปจนถึงประเทศ ข้าพเจ้าไม่แจ่มแจ้งในคำของพระคุณเจ้า"

"ขอถวายพระพร พระผู้มีพระภาคทรงหมายถึง ไม่มีใครเป็นใหญ่กว่าความแก่และความตาย ทุกคนจะต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจของผู้ยิ่งใหญ่ทั้งสองนี้ ยังมีความเจ็บป่วยอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่เยี่ยมกรายเข้ามาบีบคั้นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอยู่เนืองๆ มหาอำนาจทั้งสามนี้คือความแก่ ความเจ็บ และความตาย มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีอำนาจย่ำยีบีบคั้นมนุษย์ทั้งโลกให้ยินยอมโดยไม่มีทางเลือก ไม่มีทางหลีกเลี่ยง"

"พระคุณเจ้า ข้อว่า "เป็นทาสของตัณหาเล่า" มีความหมายอย่างไร?"

"มหาบพิตร ก่อนอื่นขอให้พระองค์ทรงทราบความหมายของคำว่า "ตัณหา" เสียก่อน ตัณหาคือความดิ้นรน ความร่านใจ พอจะแบ่งได้เป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑. ดิ้นรนอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พระผู้มีพระภาคทรงเรียกความดิ้นรนชนิดนี้ว่า "กามตัณหา" รูปนั้น หมายถึง สิ่งที่เห็นได้ด้วยตาทั้งหมด เป็นวิสัยแห่งจักษุ โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่คู่กับกาย สามารถถูกต้องได้ด้วยกาย

๒. ดิ้นรนอยากเป็น คืออยากเป็นนั่นบ้าง อยากเป็นนี่บ้าง อยากเป็นอย่างนั้น อยากเป็นอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคทรงเรียกว่า "ภวตัณหา"

๓. ดิ้นรนอยากผลัก คือสิ่งที่ได้แล้ว เป็นแล้ว แต่เกิดความอึดอัดไม่พอใจขึ้นภายหลัง จึงอยากจะผลักให้พ้นไปหมดไป บางอย่างเป็นสิ่งที่มนุษย์ผลักให้พ้นไปได้ยาก เขาจึงต้องตกอยู่ในภาวะแห่งความดิ้นรน พระผู้มีพระภาคทรงเรียกความดิ้นรนชนิดนี้ว่า "วิภวตัณหา"

"ขอพระองค์พึงตรองโดยพระปัญญาอันล้ำลึกเถิด จะทรงเห็นด้วยพระองค์เองว่า ความดิ้นรนของมนุษย์ไม่พ้นไปจากลักษณะทั้ง ๓ ประการที่อาตมาภาพถวายพระพรมา

"อนึ่ง ตัณหาความดิ้นรนนี้มีอยู่ ๒ ชั้น ๒ ระดับคือ ชั้นหยาบเห็นได้ง่าย ท่านเรียกว่า "วิสัตติกาตัณหา" หมายถึงความดิ้นรนที่ออกมารับอารมณ์เมื่อตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องโผฏฐัพพะ และใจได้รับรู้อารมณ์ ทุกครั้งที่ตาได้เห็นรูปเป็นต้น ถ้าเกิดความไม่พอใจก็เป็นทุกขเวทนาคือรู้สึกเป็นทุกข์ ถ้าเกิดพอใจก็เป็นสุขเวทนา-เสวยอารมณ์สุข ถ้าเฉยๆ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา

"แต่ความจริงอุเบกขาเวทนานั้นคือความสุขอ่อนๆ ถ้าจัดเวทนาเป็น ๒ อุเบกขาเวทนาก็รวมเข้าในสุขเวทนา เมื่อใดรู้สึกเป็นสุขเมื่อนั้นใจก็จะน้อมไปในกามตัณหาและภวตัณหา เมื่อใดรู้สึกเป็นทุกข์ ใจก็จะน้อมไปในวิภวตัณหาทำให้ดิ้นรนต่อไป ตัณหาที่มีความเข้มข้นขึ้นจะแปรรูปเป็นอุปาทาน-ความยึดมั่นถือมั่นว่า "เรา" ว่า "ของเรา" ตัณหาชั้นละเอียดนอนนิ่งอยู่ เมื่อถูกกวนด้วยอารมณ์เร้าอย่างแรงจึงจะปรากฏออกมา ตัณหาชนิด

นี้ท่านเรียกว่า "วัฏฏมูลกาตัณหา" หมายถึงตัณหาอันเป็นมูลแห่งวัฏสงสาร

"การท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด บางทีท่านเรียกว่า ตัณหานุสัย อาตมภาพขออ้างอิงพระพุทธภาษิตที่ว่า "เมื่อรากไม้ยังมั่นคง ไม่มีอะไรทำลาย แม้กิ่งและใบจะถูกริดรอน ต้นไม้นั้นก็สามารถงอกงามขึ้นได้อีกฉันใด ในทำนองเดียวกันเมื่อบุคคลยังถอนตัณหานุสัยขึ้นไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้บ่อยๆ ฉันนั้น"

"อาตมภาพขอยกตัวอย่าง เช่น บุคคลผู้ได้ฌานหรือผู้เจริญอสุภกัมมัฏฐานจนจิตสงบ มีอาการ "เสมือนผู้ปราศจากราคะ" ตัณหาชั้นละเอียดถูกข่มไว้ด้วยกำลังฌานและกำลังสมาธิ แต่เมื่อถูกวิสภาคารมณ์เช่นรูปที่สวยงามมายั่วยวนเผลอใจไป กำลังฌานและกำลังสมาธิสลายลง กิเลสก็ฟูขึ้นประดุจติณชาติซึ่งก้อนศิลาทับไว้ เมื่อเพิกศิลาออกหญ้าก็อาจงอกงามอย่างเดิมหรือยิ่งกว่าเดิมเสียอีก"

จากหนังสือ "จอมจักรพรรดิอโศก"

๒๙

ความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน

ภาวะชีวิตที่สดชื่นของบุคคล ทำให้สามารถเข้าใจปัญหาต่างๆ ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ปัญหาชีวิตและความลึกลับต่างๆ ของธรรมชาติ เราสามารถเข้าใจได้โดยผ่านทางความสงบนี่เอง แต่ความสงบนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือความสงบแท้และความสงบเทียม ความสงบแท้ให้ความสุขแท้ ความสงบเทียมให้ความสงบอย่างเทียม

ความสงบแท้ คือ ความสงบอันเกิดจากการได้ทำคุณงามความดี การสร้างบุญกุศล ความสงบอันเกิดจากใจที่เป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หรือความสงบอันเกิดจากการเอาชนะกิเลสได้ ดับกิเลสได้แม้เพียงชั่วครู่ชั่วคราว จนถึงดับกิเลสได้ถาวร เป็นสันติสุขถาวร (Eternal Peace หรือ Lasting Peace)

ส่วนความสงบเทียมนั้น คือ ความสงบเพราะการสนองความต้องการที่พลุ่งขึ้นฟูขึ้น ได้เป็นคราวๆ ไป สนองได้คราวหนึ่งก็สงบไปคราวหนึ่ง แล้วพลุ่งขึ้นอีกฟูขึ้นอีก การฟูขึ้นพลุ่งขึ้นในครั้งหลังๆ จะรุนแรงหนักหน่วงยิ่งกว่าครั้งก่อนๆ เสียอีก จะต้องคอยสนองความอยากความปรารถนากันอยู่ร่ำไป เหมือนเติมเชื้อไฟ ซึ่งในระยะแรกดูท่าจะสงบลงเพราะเชื้อยังสดอยู่ แต่พอเชื้อแห้งเกรียมลุกไหม้ดีแล้ว ไฟก็จะโหมแรงยิ่งขึ้นทุกคราวไป

ความสงบเทียมทำให้เกิดความสุขอย่างเทียม เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินของแสลง ส่วนความสงบแท้ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้ เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินยาอันเหมาะแก่โรค ยานั้นเข้าไปตัดโรค ทำให้โรคหายขาดไป ทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคหายขาดไป

อันที่จริง ความดิ้นรนของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็เพื่อระงับหรือสงบความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง จะทุรนทุรายอยู่ตลอดเวลาที่ยังสนองความต้องการไม่ได้ เมื่อสนองความต้องการได้ครั้งหนึ่ง ความทุรนทุรายก็สงบลง เรียกว่า ความสุข ความสงบขั้นสูงสุดที่เรียกกันว่า "นิพพาน" นั้นจึงเป็นความสุขอันสูงสุด เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีความสุขใดเหนือความสงบคือพระนิพพาน นิพพานจึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุขํ)

จากหนังสือ "พุทธจริยศาสตร์"

๓๐

ความสิ้นตัณหาชนะทุกข์ทั้งปวง

คนในสังคมของเราจะมีจิตใจใฝ่ดีใฝ่ธรรมได้ ก็ต้องอาศัยการได้ฟังธรรม มีผู้แสดงธรรมชี้แจงให้เข้าใจเหตุผลในเรื่องถูกผิดดีชั่ว อันเรียกว่า "ธรรมทาน" ธรรมทานนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าเลิศกว่าทานทั้งปวง ชนะทานทั้งปวง เพราะผู้ได้ฟังธรรม รู้ธรรมแล้ว ปฏิบัติตามธรรมถึงที่สุดแล้ว ย่อมชนะกิเลสคือตัณหาได้

ความสิ้นตัณหาเป็นการชนะทุกข์ทั้งปวง (ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ) ผู้ต้องการชนะทุกข์ทั้งปวง ต้องชนะตัณหาทั้งปวงก่อน

จากหนังสือ "มีความเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องจะตามมา"

๓๑
ช่วยตน...ช่วยผู้อื่น

"จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ คนที่ใจยังไม่เจริญพอย่อมมุ่งมองประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง ในการทำ พูดหรือคิด จะเสียประโยชน์ผู้อื่นแม้มากก็ทำได้ ขอแต่รักษาประโยชน์ส่วนตนไว้ ส่วนคนที่จิตใจเจริญด้วยคุณธรรมพอแล้วย่อมเห็นประโยชน์ส่วนรวมเหนือส่วนตน และยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมได้ โดยคำนึงอยู่เสมอว่าส่วนรวมเป็นสำคัญ ตนเป็นเพียงเครื่องประกอบ แต่คนเห็นแก่ตัวจัดย่อมมองในแง่ตรงข้าม"

"คนที่ทำงานหาเงินเลี้ยงตัวและครอบครัว แต่ไม่ได้ช่วยเหลือใครจะเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวไหมคะ-พ่อ?"

"ถ้าเขาอยู่ในฐานะที่ยังช่วยเหลือใครไม่ได้ การไม่ช่วยนั้นก็ไม่มีใครติเตียน หากอยู่ในฐานะที่พอจะช่วยเหลือได้แต่เฉยเสีย อย่างนี้เป็นคนเห็นแก่ตัวและควรถูกติเตียน โดยความเป็นจริงแล้ว การช่วยเหลือผู้อื่นนั้นย่อมมาจากการช่วยเหลือตนเองเป็นรากฐาน คือต้องช่วยตัวเองได้เสียก่อน คนที่ช่วยตัวเองไม่ได้แล้วอาสาเข้าช่วยเหลือผู้อื่น รังแต่จะล่มจมไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย

"เปรียบเหมือนเรือข้ามแม่น้ำที่นั่งได้เพียงคนเดียว นั่งสองคนจม หากใจกว้างไปเรียกใครอีกคนหนึ่งมานั่งด้วยก็พลอยจมน้ำตายกันหมด เสียประโยชน์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย หากทุกคนช่วยตัวเองได้ก็ชื่อว่าเป็นการ

ช่วยเหลือสังคมโดยทางอ้อม เพราะไม่มีใครตกเป็นภาระให้สังคมต้องหนักอกหนักใจอุ้มชูช่วยเหลือ เปรียบเหมือนในร่างกายคน หากอวัยวะทุกส่วนเรียบร้อยไม่พิการ ร่างกายนั้นก็ปกติสุขไม่มีความกระวนกระวาย

"การช่วยตนเองได้จึงเป็นบันไดขั้นแรกในการก้าวไปสู่การช่วยเหลือสังคม หากขึ้นบันไดไม่ได้ การช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นอันหมดหวัง อีกอุปมาหนึ่ง เหมือนคนว่ายน้ำไม่เป็นเห็นคนตกน้ำกระโดดลงไปช่วย ก็มีแต่จะกอดคอกันจมน้ำตาย สำหรับคนช่วยตัวเองได้แล้ว สังคมนั่นเองจะบีบบังคับให้เขาต้องช่วยเหลือคนอื่นต่อไป เพราะเขายังต้องอยู่ในสังคมและต้องชดใช้สังคมซึ่งเขาได้อาศัยมาเมื่อยังช่วยตัวเองไม่ได้

"คนที่มีน้ำใจมีมนุษยธรรมจึงมีความตั้งใจอยู่เสมอ ที่จะช่วยตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่น ความตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นนั่นเอง เพียงแต่ความตั้งใจเท่านั้นก็จะเป็นแรงผลักดันและบุญหนุนนำให้มีพลังในการก่อสร้างตัวได้ดี

"ลูกรัก! จงจดจำไว้เถิดว่า คนที่มีความตั้งใจดีต่อเพื่อนมนุษย์นั้นย่อมจะต้องประสบผลสำเร็จในชีวิตเสมอ และสำเร็จอย่างสูงด้วย ตรงกันข้าม คนที่อธิษฐานใจเพื่ออันตรายแก่เพื่อนมนุษย์ ย่อมเป็นการสาปแช่งตัวเองไปด้วย เพราะอันตรายนั้นจะต้องตกมาถึงตัวเข้าสักวันหนึ่ง น่าสงสารคนใจชั่วบางคนที่หาความสุขจากการเหยียบย่ำผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่พึ่งพาอาศัยโดยให้ความอุปการะช่วยเหลือแล้ว เราต้องไม่เหยียบย่ำเลย ต้องยกย่องเทิดทูนเสมอ ต้องทำอะไรด้วยความรอบคอบระมัดระวังและมีความตั้งใจดี

"หากเราจะตัดขนแกะก็ต้องระวังอย่าให้ถูกเนื้อแกะ และอย่าตัดจนเหี้ยนเกรียนถึงหนัง จนมันไม่อาจคุ้มหนาวคุ้มร้อนได้ การพึ่งพาอาศัยคน

ก็เหมือนกัน การใช้คนให้ช่วยเหลือในกิจการของเราก็เช่นกัน อย่าพึ่งพาอาศัยจนเขาต้องเดือดร้อน อย่าขอความช่วยเหลือจนเขาเอือมระอา”

จากหนังสือ “ร่มธรรม”

๓๒

งานใหญ่สำเร็จมาจากงานเล็ก

คนจะทำงานใหญ่นั้น ในเบื้องแรกจะต้องทำงานเล็กๆ ให้ได้เสียก่อน คนจะคิดอะไรสร้างอะไรเป็นโครงการใหญ่ จะต้องทำโครงการเล็กๆ ให้ได้เสียก่อน คนบางคนชอบสร้างโครงการใหญ่ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ในการแก้ปัญหาสังคม มีโครงการเพริศพราย แต่โครงการเล็กๆ อันเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เขาไม่นำพาเรื่องของตัวเองซึ่งเป็นโครงการเล็กๆ ทำให้เรียบร้อยไม่ได้ เขาจะทำโครงการใหญ่ได้อย่างไร หรือชอบวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นแต่ไม่เคยเหลียวกลับมาวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองบ้างเลย

ขอยกตัวอย่างให้แจ่มแจ้งอีกหน่อย เช่น คนมีครอบครัว มีลูก มีเมีย ปัญหาเฉพาะหน้าที่เขาจะต้องสนใจและหาทางปรับปรุงแก้ไข คือเรื่องครอบครัว ปัญหาเร่งด่วนและเฉพาะหน้าของเขาคือ ปัญหาเรื่องครอบครัว ถ้าในครอบครัวยังยุ่งเหยิง หาความเป็นระเบียบเรียบร้อยไม่ได้ ป่วยการที่เขาจะไปวิจารณ์เรื่องการปกครองประเทศ หรือออกความคิดเห็นในการปกครองแผ่นดิน

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ห้ามไม่ให้สนใจต่อการปกครองประเทศหรือรัฐบาล แต่ก่อนอื่นเราต้องจัดการปกครองประชาชนในอาณาจักรน้อยๆ คือครอบครัวของเราให้ดีเสียก่อน อีกแง่หนึ่ง ถ้าทุกคนหรือส่วนมากสนใจกับโครงการเล็กๆ ดังกล่าวนี้ เรื่องใหญ่ๆ ก็จะดีไปเอง เพราะหลักความจริงมีอยู่ว่า ของใหญ่มาจากของเล็ก ส่วนใหญ่มาจากส่วนน้อย ครอบครัวเป็นหน่วยหนึ่งของประเทศ เมื่อครอบครัวเรียบร้อยประเทศก็เรียบร้อยไปเอง

หรือย่อส่วนให้สั้นเข้ามาอีก คนแต่ละคนเป็นหน่วยหนึ่งของครอบครัว ถ้าคนทุกคนในครอบครัวต่างระมัดระวังตนเอง ให้เว้นสิ่งที่ควรเว้น ประพฤติสิ่งที่ควรประพฤติ ไม่ประพฤติสิ่งที่ควรเว้น ไม่เว้นสิ่งที่ควรประพฤติ ตั้งใจปฏิบัติตามหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ ครอบครัวนั้นก็อยู่ในสภาพเรียบร้อย ผู้ที่มัวใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น และมัวสร้างโครงการใหญ่นั้น ชีวิตส่วนตัวมักจะประสบความล้มเหลว

จงจำไว้ว่า ก่อนจะสร้างโครงการใหญ่ เราต้องสร้างโครงการเล็กให้ได้เสียก่อน

จากหนังสือ "ภาพจำลองชีวิต"

๓๓

คุณของความกรุณา

การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นในกิจที่ชอบนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ยากเลย ถ้ามนุษย์เราปลูกฝังคุณธรรมคือความกรุณาให้มีในใจอยู่เสมอ ความกรุณาจะมีลักษณะให้ทนไม่ได้ต่อความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น มีความหวั่นใจต่อความทุกข์ของผู้อื่นเสมอด้วยทุกข์ของตน มองคนทั้งหลายเห็นเป็นเสมือนญาติพี่น้องของตน เป็นน้องบ้างพี่บ้าง ลุงป้าน้าอาบ้าง มารดาบิดา ปู่ย่าตายายของตนบ้าง

เมื่อทำใจได้อย่างนี้จิตใจย่อมอ่อนโยน พร้อมที่จะช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเขาให้พ้นทุกข์ มีความอิ่มเอิบใจเมื่อได้ทำความดี แม้จะเหนื่อยกายบ้างแต่ก็สบายใจ อิ่มใจ และสุขใจ สิ่งที่ทำนั้นยังจะอำนวยวิบากสมบัติให้ในสัมปรายภพอีกด้วย

จากหนังสือ "ความหลัง"

๓๔

ทำให้ดีที่สุด...ที่เหลือเป็นเรื่องของบุญกรรมเก่า

คนที่มีความพยายามเสมอต้นเสมอปลายแล้ว ได้อยู่ในที่อันเหมาะสมแล้ว ตั้งตนไว้ชอบแล้ว แต่ถ้าขาดบุญสนับสนุนก็ไม่อาจสำเร็จได้เหมือนกัน ทำไป ทำไป ให้เป็นอันมีสิ่งมาตัดรอน เช่น โรคภัยไข้เจ็บ หรืออุปัทวะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จนไม่อาจให้พยายามต่อไปได้ คนที่สร้างเนื้อสร้างตัวก็เหมือนกัน ถ้าบุญไม่พอก็เป็นอันให้มีภัยมารบกวนตัดรอน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ทรัพย์สมบัติเสียหายหมด

บุญนั้นเราไม่รู้ว่าเรามีหรือไม่มี แต่ความพยายามเรารู้แน่นอนว่าเรามีหรือไม่ เราจึงควรทำให้ดีที่สุด เผื่อว่าบุญเรามีก็จะได้สำเร็จสมความมุ่งหมาย เมื่อเราได้พยายามแล้ว ถึงไม่สำเร็จบัณฑิตก็ไม่ติเตียน ตัวเราเองก็ติเตียนตัวเราเองไม่ได้

กรรมดีกรรมชั่วในอดีตชาติของคนไม่เท่ากัน ถ้าเราปฏิเสธกรรมดีกรรมชั่วในอดีตเสียแล้ว เราจะมองเห็นความอยุติธรรมต่างๆ ในโลกนี้มากมาย อะไรๆ ก็ดูเหมือนจะเป็นความอยุติธรรมไปสิ้น แต่ความจริงประการหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่เบื้องหลังคือ "กรรมเดิม" ของคนไม่เท่ากัน เมื่อทำกรรมในชาตินี้แม้จะเท่ากัน แต่เมื่อรวมผลแล้ว ผลรวมออกมาย่อมไม่เท่ากันอยู่ดี...ยอดที่ยกมาไม่เท่ากัน

จากหนังสือ "พ่อผมเป็นมหา"

๓๕

ชีวิตสิ้นไป...แต่ไม่สิ้นประโยชน์ที่ทำไว้

เมื่อเวลาผ่านไป อายุเรามากขึ้นชีวิตเราก็เหลือน้อยลง เหมือนเดินทาง ยิ่งเดิน ทางก็เหลือน้อยลง ทำประโยชน์ชีวิตก็สิ้นไป ไม่ทำอะไรชีวิตก็สิ้นไป ทำดีกว่า ให้มีประโยชน์เหลือไว้ เหลียวหลังแลหน้าแล้วไม่สลด

สำรวจดูว่า ใจดูดซับอะไรไว้เหมือนกระดาษซับ ทุกคนอยากดูดซับความดีไว้ แต่ไม่รู้อุบายหรือวิธีการที่จะทำ ซับความริษยาเป็นการลดเสน่ห์ ซับมุทิตาเป็นการเพิ่มเสน่ห์ จิตใจดีหน้าตาก็จะดูดี (ไม่ใช่หล่อหรือสวย)

ส่วนหนึ่งของการบรรยายในรายการวิทยุ
"ธรรมและทรรศนะชีวิต" พุธที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๖

๓๖

การสร้างชีวิต

การสร้างบ้านก็เหมือนการสร้างชีวิต การสร้างชีวิตก็เหมือนการสร้างบ้าน ก่อนลงมือสร้างบ้าน ผู้ฉลาดจะต้องมีแปลนหรืออย่างน้อยควรกำหนดไว้ในใจว่าจะทำอย่างไร ไม่ใช่ทำไปตามบุญตามกรรม เมื่อไม่พอใจก็รื้อแล้วลงมือทำใหม่ เมื่อไม่พอใจก็รื้ออีก อย่างนี้กว่าจะได้เรือนดีไม้ก็ช้ำหมด

การสร้างชีวิตก็เช่นกัน ควรมีแปลนของชีวิตว่าเราจะสร้างชีวิต หล่อหลอมชีวิตของเราให้เป็นอย่างไร จะได้เริ่มเดินในทางที่ถูกเสียแต่ต้นๆ ไม่ต้องเสียเวลาชีวิตมากเกินไป หรือจะได้ไม่ต้องเสียใจว่า พอรู้ว่าเดินทางถูกก็สายมากเสียแล้ว

เราไม่จำเป็นจะต้องสร้างอย่างที่คนอื่นเขาสร้างกัน เราสร้างตามแบบของเรา ตามที่เราพอใจ แต่ให้สำเร็จเรียบร้อยและเป็นความสุขของเรา เหมือนเราเลือกแบบบ้านที่เราพอใจ แบบของชีวิตก็เช่นนั้น บางคนทำงานจับจด ทำนั่นทำนี่ทำโน่น แต่ไม่ได้เรื่องอะไรสักอย่าง เอาดีอะไรไม่ได้ ทำไปๆ พอเบื่อก็ทิ้งไปจับงานใหม่ต่อไปอีก และเบื่อก็ทิ้งอีก เป็นคนเริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ กว่าจะจับอาชีพที่ต้องกับอัธยาศัยของตนก็อยู่ในวัยชราเสียแล้ว ทำอะไรให้เต็มที่ไม่ได้

เพราะฉะนั้นจึงควรสำรวจว่าตนจะเอาดีทางไหน จะสร้างชีวิตอย่างไร เมื่อสำรวจตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว ก็ดำเนินชีวิตตามที่เหมาะสมกับตัว

เดินไปเรื่อยๆ แต่ขอให้เดินก็จะถึงจุดหมายปลายทาง ขอให้เราเชื่อมั่นว่าเราจะสร้างชีวิตให้เป็นปึกแผ่นได้ แล้วเราจะสร้างได้จริงๆ ชีวิตคนจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่น สติปัญญา และความพยายาม

ถ้าขาดความเชื่อมั่น กำลังใจก็ถอย สติปัญญาที่มีอยู่ก็นำออกมาใช้ได้ไม่เต็มที่ อาจจะหดหายไปเสียหมด ความพยายามก็ไม่ติดต่อกลับทำครึ่งๆ กลางๆ ในที่สุดก็ล้มเหลว ได้ไม้ซุงมาจะทำเรือ ในที่สุดไม้แคะปูนก็ทำไม่ได้

จากหนังสือ "คุณความดีดอกไซร้"

๓๗

ทุกอย่างเป็นโชคดี

ไม่มีอะไรโชคร้าย ทุกอย่างให้ความรู้แก่เรา
การได้รับความรู้นั่นเองเป็นโชคดีอยู่แล้ว

จากหนังสือ "ร่มธรรม"

๓๘
ทำอะไร...ทำเพื่ออะไร

การทำงาน ความก้าวหน้าในอนาคต แรงสนับสนุนหรือกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก ขาดสิ่งนี้เสียแล้ว คนที่ทำงานก็เหมือนเครื่องจักรหรือตุ๊กตาไขลาน กำลังใจที่ดีมีอานุภาพในความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิตอย่างใหญ่หลวง

คนจะต้องรู้ว่า ตนทำสิ่งนั้นไปเพื่อใคร หรือเพื่ออะไร แน่นอนทีเดียว ถ้ายังค้นคว้าหาคำตอบเรื่องนี้ไม่ได้ การทำงาน การเรียนของบุคคลผู้นั้นก็เฉยชา ไม่มีความว่องไวแต่ประการใดเลย ในวิสัยของชาวโลกนั้นเขาต้องทำเพื่อใคร หรือไม่เพื่อใครก็เพื่ออะไรสักอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อตนเองเพื่อลูกเพื่อเมีย หรือเพื่อเกียรติ เพื่อความกตัญญู เพื่อชื่อเสียง เป็นต้น

ถ้าคนที่ใจสูงหน่อย ก็อาจตั้งจุดมุ่งหมายว่า "เพื่อธรรม" ภาษาทางศาสนาท่านเรียกว่า "ธรรมยาคะ" แปลว่า เพื่อบูชาธรรม แต่มีคนทำเพื่อประการสุดท้ายนี้น้อย ลักษณะการทำอะไรเพื่อธรรมหรือ "ธรรมยาคะ" นี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "ธรรมาธิปไตย" มุ่งความถูกต้องเป็นธรรมเป็นที่ตั้ง

จากหนังสือ "จากวราถึงนภาพร"

๓๙

ให้ระวังความผิดพลาด

มีหลายครั้งที่บุคคลต้องเสียใจไปตลอดชีวิต เพราะการกระทำผิดพลาดเพียงครั้งเดียว ในทำนองเดียวกัน การทำดีบางอย่างทำให้เขาปลื้มใจไปตลอดชีวิตเช่นกัน เมื่อทำดีขอให้ทำให้ถูก ความดีจะสนองเอง อย่าเอาอารมณ์ตนเป็นเครื่องตัดสินว่าอะไรดีอะไรเลว

จากหนังสือ "จอมจักรพรรดิอโศก"

๔๐

โรครักและพิษจากความพลัดพราก

สหายเอย ข้าพเจ้าเพิ่งประจักษ์ความจริงในคำที่ว่า "ยิ่งไกลยิ่งคิดถึง" ด้วยตนเองในคราวนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกว้าเหว่ ใจลอยและวาบหวามหวิวหวั่นเหมือนตกจากที่สูง และไม่มีอะไรเหลือไว้สำหรับเกาะกุมเลย เหมือนอยู่ท่ามกลางมหาสมุทรอันมองเห็นแต่น้ำและขอบฟ้า ครั้งใดที่ได้ยินเสียงคนเดินและใบไม้ตก ครั้งนั้นใจก็ประหวัดถึงคนอันเป็นที่รัก เมื่อได้อาหารอัน

มีรสอร่อย หรือได้ชมสถานที่อันสวยงามบรรยากาศน่ารื่นรมย์ ก็อดคิดถึงบุคคลอันเป็นที่รักมิได้

ท่านผู้เจริญ บทพิสูจน์ที่ให้ทราบว่าท่านรักผู้ใดมากที่สุด มิใช่เรื่องยากเลย คือในเวลาท่านมีความสุขชื่นบาน ท่านอยากเฉลี่ยความสุขอันนั้นให้แก่ผู้ใด คือคิดถึงผู้ใดก่อนที่สุด หรือเมื่อท่านได้รับความทุกข์ ท่านอยากให้ใครอยู่ใกล้พอเป็นกำลังใจ บุคคลผู้นั้นแหละชื่อว่าเป็นที่รักมากที่สุดของท่าน

โรครักนั้นเรียกได้ว่า "เป็นโรคสากล" สำหรับมนุษย์ เพราะมนุษย์จะไม่เคยประสบโรคนี้นั้นไม่มีเลย ไม่ว่าจะอยู่ในเพศไหนภาวะใด อย่างน้อยจะเป็นครั้งหนึ่งในชีวิตถ้าไม่รีบตายเสียก่อน หรือสำเร็จมรรคผลเสียตั้งแต่อายุยังเยาว์ (หน้า ๘๒-๘๓)

พิษแห่งการพลัดพรากมันมีมากมายและรุนแรงปานใดนั้น ผู้ไม่เคยประสบจะทราบไม่ได้เลย (หน้า ๘๑)

การแต่งงานที่ขึ้นต้นด้วยความไม่มีเหตุผล ก็จะลงท้ายด้วยอาการที่ไร้เหตุผลเช่นเดียวกัน (หน้า ๘๐)

จากหนังสือ "แสงเทียน"

๔๑

ศีลช่วยค้ำจุนรักษาสังคม

ถ้าเปรียบคนในสังคมเหมือนหิน ปูน ทราย เหล็ก ซึ่งเราจะนำมาหลอมเข้าด้วยกันเป็นนิวาสถาน (ที่อยู่อาศัย) แล้ว ศีลธรรมก็เปรียบเหมือนน้ำ ซึ่งซึมแทรกเข้าไปในวัตถุเหล่านั้นแล้วช่วยยึดเอาไว้ให้แน่นหนา มั่นคงแข็งแรง ยากแก่การทำลาย และสำเร็จประโยชน์เป็นที่อยู่อาศัย

อาคาร คือสังคมของเรานี้ยึดเหนี่ยวกันอยู่ได้ ดำเนินไปด้วยดีก็เพราะศีลธรรมเป็นส่วนสำคัญโดยแท้ สมควรหรือไม่ที่เราจะมาช่วยกันผดุงศีลธรรม เพื่อให้ดำรงอยู่ รักษาสังคมของเราต่อไป

จากหนังสือ "ปัญญารัตนะ"

๔๒

ใช้ความสงบสยบการกระทบกระทั่ง

เมื่อทะเลาะกัน สาดโคลนเข้าหากัน ก็มีแต่ความย่อยยับด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครได้ดี แต่วิสัยโลก ยากเหลือเกินที่จะให้คนกลมเกลียว

กันได้ทั้งหมด เพราะต่างคนต่างมีกิเลสกันอยู่ หน้าของบางคนไม่ถูกกับตาของบางคน เสียงของบางคนไม่ถูกหูของบางคน ท่าทางของบางคนไม่ถูกใจของคนบางคน มีการหมั่นไส้กันบ้าง การกระทบกันบ้าง เห็นมีอยู่ทุกสังคม ไม่ว่าในสังคมใดที่คนในสังคมยังมีกิเลสอยู่

เพื่อแก้ปัญหาเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เป็นคนมั่นคง สงบปากสงบเสียงของตนเสีย คำด่าว่าใส่ร้ายป้ายสีก็จะสงบไปเอง ใครจะไปยืนตะโกนด่าภูเขาอยู่ทั้งวันทั้งคืน

อนึ่ง ทรงเตือนให้สงบปากเสียงเหมือนกังสดาลปากขาด ตีไม่ดัง กังสดาลหรือเครื่องดนตรีประเภทกลองตะโพนที่เขาชอบตี ก็เพราะตีแล้วมันดัง ถ้าลองตีดูทีสองทีมันไม่ดัง ใครก็ไม่อยากตีมันอีก เมื่อทำได้ดังนี้ คำพูดแสดงการแข่งดีก็จะไม่มี ใจสงบเพราะมีความมั่นคงเป็นพื้นฐาน ย่อมบรรลุนิพพานได้ไม่ยาก เพราะท่านว่า "ใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง (สมาหิโต ยถา ภูตํ ปชานาติ)"

จากหนังสือ "เหมือนภูเขา"

๔๓
ปัญญากับกรุณาต้องสมดุลกัน

ปัญญากับความกรุณาจะเป็นปัจจัยสำคัญ กระตุ้นให้ผู้นำทางศาสนามีความเพียร ความอดทนในการสั่งสอนตนและผู้อื่น เพื่อบรรลุประโยชน์ร่วมกันในระดับต่างๆ กล่าวคือประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายหน้าและประโยชน์สูงสุดคือนิพพานหรือความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

ปัญญากับความกรุณานั้นจะต้องมีให้สมดุลกัน เป็นธรรมตุลนา (ความสมดุลแห่งธรรม)

คนมีปัญญาแต่ขาดกรุณาจะเป็นคนเฉลียวฉลาดที่แล้งน้ำใจ ส่วนคนมีความกรุณาที่ขาดปัญญาก็จะกลายเป็นคนโง่ที่ใจดี ไม่ทันคน ถูกหลอกจนเอาตัวไม่รอด เราจึงควรปลุกเร้าพุทธบริษัทให้มีปัญญา มีความบริสุทธิ์ตามฐานะของตน และมีความกรุณาตามแบบอย่างพระบรมศาสดา

จากหนังสือ "ความคิดทางพระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต" เล่ม ๑

๔๔

มหาอำนาจแห่งโลก

มนุษย์เราพึงตระหนักเถิดว่า แม้จะมีอำนาจวาสนาล้นฟ้าล้นดินอย่างไรก็ไม่สามารถพ้นจากอำนาจของความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายไปได้ ๓ อย่างนี้เป็นมหาอำนาจผู้ยิ่งใหญ่เหนือมวลมนุษย์และสัตว์โลกทั้งมวล

จากหนังสือ "ความคิดทางพระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต" เล่ม ๑

๔๕

หว่านพืชชนิดใดย่อมได้ผลชนิดนั้น

ถ้ามนุษย์ประสงค์จะได้รับเมตตากรุณา ไม่ว่าจากสัตว์หรือเทพเจ้า มนุษย์ก็ควรแสดงเมตตากรุณาออกไปก่อน มหาสมุทรให้น้ำแก่ฟ้า ฟ้าให้น้ำแก่ดินและมหาสมุทรกลับคืนมา มหาสมุทรเป็นแหล่งบริจาคน้ำอันใหญ่หลวง และในที่สุด น้ำทุกแห่งไม่ว่าในแม่น้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง ก็ไหลกลับมาสู่มหาสมุทรทั้งสิ้น บุคคลก็เช่นกัน แสดงอะไรออกไปย่อมได้รับสิ่งนั้นแทนมาเสมอ ไม่เร็วก็ช้า

มารดาบิดาที่มีความกรุณาต่อลูกทุกคน เมื่อเห็นลูกคนโตรังแกลูกคนเล็กผู้ไม่มีกำลังสู้ได้ และโดยที่ลูกคนเล็กไม่ได้มีความผิด ย่อมจะต้องลงโทษลูกคนโตนั้น เป็นการสั่งสอนให้หลาบจำ ด้วยเหตุนี้ ผู้มีความคิดจึงไม่ควรแสวงหาความสุขเพื่อตน ด้วยการมอบทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ควรแสวงหาความเพลิดเพลินใส่ตนบนความเดือดร้อนของผู้อื่น

ผู้ที่หว่านเมล็ดพืชแห่งความทุกข์ยากเจ็บแค้นให้แก่ผู้อื่น ไม่ต้องสงสัยเลย เมล็ดพืชนั้นจะต้องงอกงามขึ้น และเขาจะต้องเก็บเกี่ยวผลอันเผ็ดร้อนนั้นด้วยตนเอง เข้าลักษณะหว่านพืชชนิดใดย่อมได้รับผลชนิดนั้น

จากหนังสือ "พุทธจริยา"

๔๖

อุบายเครื่องออกจากโลก

"ภิกษุทั้งหลาย! ก่อนแต่เราจะได้ตรัสรู้ยังเป็นโพธิสัตว์ ได้เกิดความคิดขึ้นว่า อะไรหนอเป็นรสอร่อยในโลก? อะไรเป็นโทษในโลก? อะไรเป็นอุบายเครื่องออกไปจากโลก?"

(ปฐมสูตร สัมโพธิวรรค ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ หน้า ๓๓๒)

"ภิกษุทั้งหลาย! เราได้รู้สึกขึ้นว่า สุขโสมนัสที่ปรารภโลกแล้วเกิดขึ้นนี่เอง เป็นรสอร่อยในโลก แต่โลกเป็นของไม่เที่ยง ทรมาน มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษของโลก การกระชากความกำหนัดย้อมใจออกเสียโดยสิ้นเชิง กำจัดความเพลิดเพลินออกเสียโดยสิ้นเชิง นี่เองเป็นอุบายเครื่องออกไปจากโลก"

จากหนังสือ "พุทธจริยา"

๔๗

ภูมิธรรมของคนดี

ความกตัญญูกตเวทีนั้นเป็นภูมิธรรมของคนดี คนที่มีภูมิธรรมอันนี้มีไม่มากนัก ถ้าเราทำความดีไปถูกคนที่มีความกตัญญูกตเวที ผลดีก็มีเพิ่มพูนเป็นทวีคูณ ตรีคูณ หรือได้รับผลดีตอบแทนเป็นร้อยเท่าพันเท่า

แต่ถ้าเราทำความดีไปถูกคนที่อกตัญญูอกตเวทีเข้า ก็เหมือนว่าหว่านพืชลงบนหิน เหนื่อยแรงเปล่า อาจจะกลับกลายไปเป็นโทษภายหลังได้ด้วย เพราะคนอกตัญญูอกตเวทีนั้นชอบประทุษร้ายคนที่มีบุญคุณต่อตน มิฉะนั้นเขาจะเรียกคนอกตัญญูหรือ

จากหนังสือ "เพื่อชีวิตที่ดี" เล่ม ๒

๔๘

การเข้าถึงพระพุทธศาสนา

การเผยแผ่ศาสนา ควรจะเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุกคน ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ เราต้องช่วยกัน โครงสร้างทางศีลธรรมนั้นอยู่ที่ครอบครัว ถ้าพ่อบ้านแม่เรือนมีคุณธรรมอันดี เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน และช่วยสั่งสอนลูกหลานให้นับถือศาสนาอย่างถูกต้องแล้ว เด็กๆ ของเราจะได้รับประโยชน์เป็นอันมาก

ทางวัดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเจ้าคณะ เจ้าอาวาส เป็นต้น เข้าใจศาสนาของตนอย่างถูกต้อง แล้วสั่งสอนพระเณรให้ตั้งอยู่ในธรรมวินัยอันถูกต้องดีงาม เป็นอุชุปฏิปันโนผู้ปฏิบัติตรงแล้ว ศาสนาก็มั่นคง ไม่แพรวพราวแต่เพียงภายนอก อันเป็นสิ่งลวงตาให้ชาวพุทธหลงเข้าใจผิดว่าศาสนาเจริญแล้ว

ชาวพุทธส่วนมากไม่รู้ธรรมะ ไม่เข้าใจหลักศาสนาของตน มุ่งหน้าแต่ประกอบพิธีกรรม ทำบุญให้ทานไปตามประเพณี พระสงฆ์บางส่วนก็ชักนำไปทางนั้น เมื่อไม่รู้หลักธรรมก็ปฏิบัติธรรมไม่ถูก ได้แต่งมๆ ไป ไม่มีหลักไม่มีทิศทางของตนเอง ง่อนแง่นคลอนแคลน ถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ตื่นเต้นไปกับมงคลตื่นข่าวต่างๆ อย่างน่าสงสาร เพราะความไม่รู้ และไม่ได้รับการแนะให้รู้ให้เข้าใจสิ่งที่เป็นหลักจริงและเป็นมงคลจริงในพุทธศาสนา ตามที่พระบรมศาสดาทรงสอนไว้

ชาวพุทธถูกชักนำให้เป็นนักวัตถุนิยมโดยไม่รู้ตัว ทั้งจากคำสอนคำโฆษณาและสภาพแวดล้อม ท่าทีที่ออกมาก็คือ ไม่ว่าจะทำอะไรมุ่งผลเป็นวัตถุเป็นเครื่องตอบแทน และตกลงใจเชื่อมั่นว่า ความสำเร็จทางวัตถุหรือการอยู่ดีกินดีคือความสำเร็จในชีวิต อันที่จริง นั่นคือความสำเร็จอย่างต่ำหรือความสำเร็จอย่างเทียมของมนุษย์ หาใช่ความสำเร็จอย่างสูงหรือความสำเร็จอย่างแท้จริงไม่ เพราะความสำเร็จอย่างนั้น แม้ในหมู่สัตว์ดิรัจฉานบางพวกมันก็มี และอาจมีได้มากกว่ามนุษย์บางพวกเสียอีก เราผู้เป็นมนุษย์จะภูมิใจในเรื่องนี้ได้อย่างไร?

ด้วยการจับได้ว่า ชาวพุทธมีความโน้มเอียงหรือถูกโน้มเอียงไปทางวัตถุนิยมนี่เอง การตลาด (Marketing) ในวงการพุทธจึงโหมโฆษณาเพื่อขายวัตถุในรูปแบบและในชื่อต่างๆ ว่า ถ้ามีอย่างนี้แล้วจะได้ลาภได้ยศ ได้ชื่อเสียง เร้นรอดปลอดภัย เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี สวดอย่างนี้แล้วจะได้ลาภ ค้าขายได้กำไรไหลมาเทมา บูชาอย่างนี้แล้วจะแคล้วคลาดฟันไม่เข้ายิงไม่ออก (ส่งเสริมนักเลงหัวไม้)

ล้วนแต่ยั่วยุให้โลภ ให้หลงทั้งนั้น แม้พวกนักมวย นักฟุตบอล นักการพนันก็ไปทำกับเขา แล้วแพ้หรือชนะ? ตกลงก็ชนะบ้างแพ้บ้าง ถึงจะทำหรือไม่ทำก็เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เป็นธรรมดาของการแข่งขัน ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญย่อมสำคัญกว่า จะไปเสียเวลากับเรื่องเหล่านี้ทำไม? แม้เราจะสอนหลักธรรมกันอยู่บ้าง ทางวิทยุและโทรทัศน์หรือสื่ออื่นๆ แต่พฤติกรรมประจำวันของชาวพุทธส่วนใหญ่ในสังคมเล่าเป็นอย่างไร? นั่นแหละคือตัวบ่งชี้ถึงค่านิยมอันแท้จริงของชาวพุทธเรา ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาส

จะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าตั้งใจไว้ว่า จะรณรงค์เพื่อการนับถือศาสนาด้วยปัญญาและการเข้าถึงศาสนาอย่างแท้จริง จะพยายามทำไปเท่าที่กำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญามีอยู่ จะสำเร็จผลเพียงใดก็ช่างเถิด สุดแล้วแต่เหตุปัจจัย

ทั้งนี้ เพื่อให้ชาวพุทธเราได้เข้าใจศาสนาของตน และปฏิบัติศาสนาในทางที่ถูกต้อง เพื่อเขาจะได้รับผลแห่งการนับถือศาสนา และการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนๆ และสามารถแก้ปัญหาได้ ดับทุกข์ได้ตามสมควรแก่กำลังแห่งการปฏิบัติ

การพัฒนาชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะมนุษย์เราต้องการความเจริญก้าวหน้า เครื่องมือในการพัฒนาก็คือคุณธรรม ปราศจากคุณธรรมเสียแล้วชีวิตจะไม่มีความสุข ไม่ว่าการพัฒนาทางวัตถุธรรมจะก้าวหน้าไปสักเท่าใด เพราะมันเร้นอันตรายไว้ด้วยเป็นอันมาก

“ภาสเย โชตเย ธมฺมํ... ธมฺโม หิ อิสินํ ธโช พึงช่วยกันกล่าวธรรม แสดงธรรม... เพราะธรรมนั่นแลเป็นธงของท่านผู้แสวงหาคุณทั้งหลาย”

จากหนังสือ “ความคิดทางพระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต” เล่ม ๒

๔๙

วิธีผ่อนคลายความทุกข์

คำถาม

มีวิธีใดที่จะผ่อนคลายความทุกข์ได้บ้างนอกจากการบรรลุธรรม?

คำตอบ

การผ่อนคลายความทุกข์นอกจากการบรรลุธรรมแล้วก็มีหลายวิธี เช่น

๑. การพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่เจือด้วยโทษ

๒. ความสำนึก คือ ความเห็นด้วยปัญญาที่แจ่มใส ประกอบด้วยเหตุผลว่า สิ่งใดมีเหตุปัจจัยพอให้เกิดได้ก็ย่อมจะเกิดขึ้น สิ่งใดไม่มีเหตุปัจจัยพอย่อมไม่เกิด รวมความว่ามันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ความสำนึกอย่างนี้เป็นโอสถขนานวิเศษ แก้โรควิตกกังวลได้ชะงัดอีกอย่างหนึ่ง

๓. ความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ ว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา ก็เป็นยาสำหรับที่จะผ่อนคลายความทุกข์ ความจริงมันก็เป็นอย่างนั้นนะครับ คือว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ เราเลือกเอาไม่ได้ ถ้าเลือกได้ ทุกคนก็คงจะเลือกเอาสิ่งที่ดีที่ตัวต้องการทั้งหมด ก็จะรวยเหมือนกันหมด ดีเหมือนกันหมด แต่เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราพอเลือกได้บ้างเฉพาะเท่าที่เหตุปัจจัยอำนวยให้เลือก

ตัวอย่าง แม้จะเลือกเสื้อผ้าสักตัวนะครับ หรือกินอาหารสักจาน เราก็ต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างราคาเสื้อผ้า ราคาอาหาร กับสตางค์ในกระเป๋าของเรา เป็นต้นนะครับ บางทีก็ต้องคำนึงถึงท้องของเราด้วยว่าไปกันได้หรือไม่กับอาหารประเภทนั้นๆ อันนี้แสดงว่ามันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

๔. อย่าไปคำนึงถึงอดีตให้มากนัก อย่าไปคำนึงถึงอนาคตให้มากนัก ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วทุกอย่างมันก็จะดีเอง เราไม่ต้องไปวิตกกังวลอะไรมาก ปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเรา อนาคตมันจะจัดตัวของมันเอง ทำปัจจุบันให้ดี

วิธีผ่อนคลายความทุกข์นอกจากที่พูดมานี้แล้ว ยังมีวิธีการต่างๆ อีกมากมาย ถ้าเผื่อจะพูดให้ละเอียดมันก็จะยาวมาก ขอให้ไปอ่านในหนังสือที่ผมเขียนเอาไว้ก็มีครับ ("เพื่อความสุขใจ" "ชีวิต การงาน และการสร้างความสุข"

จากหนังสือ "ปัญหาน่าสนใจทางพระพุทธศาสนา"

๕๐

ประโยชน์เขา...ประโยชน์เรา

มนุษย์ทั้งหลายส่วนมากมุ่งแต่ประโยชน์ของตนเอง เพ่งเล็งแต่ประโยชน์ที่ตนจะพึงได้ และแก่งแย่งทะเลาะวิวาทกัน ในเมื่อผลประโยชน์ขัดกัน (หน้า ๕๑)

หมู่มนุษย์ส่วนมากเมื่อจะทำความดีกับใครก็เล็งผลเลิศไปแล้วว่า ตนจะได้กำไรอะไรบ้างจากการกระทำอันนั้น การทำความดีโดยเหนี่ยวเอากำไรเข้าไว้ในความหวังมากๆ นี่เอง ทำให้มนุษย์เดือดร้อนวุ่นวายไม่สร่างซา (หน้า ๕๑)

คนที่หาความสุขจากความเกียจคร้าน เหมือนไม้ที่ไม่มีประโยชน์ในด้านใดๆ ส่วนผู้หาความสุขโดยให้ความสุขแก่ผู้อื่น ย่อมต้องประสบความลำบากใจบ้างเป็นธรรมดา (หน้า ๕๑-๕๒)

ชีวิตที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นชีวิตที่มีค่า พันธุ์ไม้ที่ทำประโยชน์ได้แม้อยู่ในป่าลึกแสนลึก คนยังดั้นด้นเข้าไปเอาจนถึง แต่พันธุ์ไม้ที่ไร้ประโยชน์แม้อยู่ใกล้ๆ เขาก็รังเกียจ มนุษย์ที่ดีนั้นหาได้ยาก โลกนี้ยังต้องการคนดีอีกมากนัก (หน้า ๕๒)

จากหนังสือ *"สายธารที่เปลี่ยนทาง"*

๕๑

ดำเนินตามจุดหมายสูงสุดของชีวิต

จริงอยู่ บุคคลไม่ควรพอใจในความจน และไม่ควรแสวงหาทรัพย์จนไม่รู้จักพอ มีเท่าไรๆ ก็ไม่พอ วันหนึ่งๆ เหน็ดเหนื่อยอยู่แต่เรื่องหาเงินทองจนไม่มีเวลาพักผ่อน มีเท่าไรๆ ก็ยังรู้สึกว่าจนอยู่ อย่างนี้ตายเปล่าไม่ได้รับความสุขในชีวิต ควรมีเวลาสำหรับทำความดีอย่างอื่นบ้าง สำหรับคนที่มีพอควรแล้วจะมีความสุขในชีวิตได้มากกว่า

ความจริง พูดอีกอย่างหนึ่ง ความมีความจนนั้นขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบ เมื่อนำตนไปเปรียบเทียบกับคนที่จนกว่า เราก็เป็นคนรวย แต่เมื่อนำไปเทียบกับคนที่รวยกว่า เราก็เป็นคนจน เอาแน่อะไรไม่ได้ อวดอ้างก็ไม่ควร

ความดีที่ยิ่งใหญ่กว่าซึ่งคนเราสามารถจะอวดอ้างได้นั้น คือการรู้จักทำชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะและรสนิยมของตน แม้ในสายตาของคนบางพวกหรือคนทั่วไป จะมองเห็นว่าเราด้อย แต่ถ้าเราสามารถปรับชีวิตให้เหมาะสมแก่ฐานะและรสนิยมของเราเองได้แล้ว เราก็มีความสุข

คนที่จะทำได้อย่างนี้ ต้องค้นตัวเองให้พบเสียก่อนว่า ตนต้องการอะไร และไม่ต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตอยู่ที่อะไร หากว่าได้พบแล้ว ก็ต้องพยายามดำเนินชีวิตตามเส้นทางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้ เมื่อได้ดำเนินชีวิตตามทางนั้นแล้ว ตรงตามรสนิยมและเหมาะสมกับ

ฐานะของตนแล้ว ก็ถือว่าเป็นโชคดี และเป็นความดีอันยิ่งใหญ่

ในการดำเนินชีวิต คนส่วนมากกว่าจะค้นตัวเองพบก็เสียเวลาไปถึงครึ่งชีวิต บางคนอาจไม่พบเลยจนตายไปเลย ขอให้ตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตไว้ให้แน่นอน แล้วพยายามดำเนินไปตามเส้นทางที่จะให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น

วิธีการอาจเปลี่ยนได้ แต่จุดมุ่งหมายหรือหลักการอย่าเปลี่ยนบ่อยๆ ไม่เปลี่ยนเลยได้เป็นดีที่สุด เมื่อถึงจุดนั้นเราจะได้พบกับตัวเองที่เราพอใจ

จากหนังสือ “ร่มธรรม”

๔๒

ความเห็นผิดเป็นยอดโทษ

วิถีชีวิตของคนจะดำเนินไปอย่างไร ย่อมสุดแล้วแต่คำสอนที่เขารู้สึกประทับใจ ยึดไว้เป็นแนวทางชีวิต และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของเขาอยู่ตลอดเวลา ผู้เลื่อมใสในคำสอนที่ดีก็ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี ผู้เลื่อมใสในคำสอนที่เลวก็ดำเนินชีวิตไปทางเลว

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสเตือนว่า "อย่าเสพธรรมเลว หีนํ ธมฺมํ น เสเวยฺย" แปลความว่า อย่าเลื่อมใสศรัทธาซึ่งธรรม (คำสอน) ที่ผิดหรือลัทธิที่ผิด เพราะจะนำตนไปในทางที่ผิด เมื่อจมลงไปแล้วถอนได้ยาก บางคนก็จมอยู่ในลัทธิที่ผิดนั้นจนตาย และยังเป็นอุปนิสัยอันเลวร้ายติดตัวไปในชาติหน้าอีก ช่างน่ากลัวจริงๆ

ตามทรรศนะของพระศาสดา มิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดจึงเป็นยอดโทษ ที่ไม่มีโทษอื่นยิ่งกว่า

จากหนังสือ "บนเส้นทางสีขาว"

อัลบั้ม

เข้าใจชีวิต

๕๓

นิสัยสันดานของสัตวโลก

ในโลกของเรานี้ ทั้งมนุษย์และดิรัจฉานต้องทำบาปเพราะปากเพราะท้อง หรือเพื่อปากเพื่อท้องอยู่เป็นอันมาก สัตว์ดิรัจฉานต้องห้ำหั่นทำลายกันอยู่ทุกหนทุกแห่ง ธรณีที่ดูจะน่ารื่นรมย์นี้ล้วนมีอันตรายแฝงเร้นอยู่ทุกหนทุกแห่ง ช่างน่าหวาดเสียวจริงๆ ในหมู่มนุษย์เราก็มีการเบียดเบียน เช่น ฆ่าสัตว์อื่นเพื่อเป็นอาหารบ้าง เบียดเบียนฆ่าฟันกันเอง เพื่อแย่งชิงผลประโยชน์อันเป็นกามวัตถุบ้าง ทุกหนทุกแห่งทุกวงการ ช่างน่าเบื่อหน่ายเสียจริงๆ

มนุษย์เป็นสัตวโลกชนิดหนึ่งที่ว่ายากสอนยาก อวดดี มากไปด้วยมายาสาไถย เห็นตนเองทำดีทำถูกไปเสียหมด เห็นคนอื่นทำผิดทำเลวไปเสียหมดเช่นกัน นิสัยสันดานโดยทั่วไปของมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ ยกเว้นท่านผู้ได้อบรมจิตด้วยดีแล้ว ขัดเกลาตนเองดีแล้วเท่านั้น

จากหนังสือ "ความหลัง"

๕๔

วิธีเตรียมรับ
กับการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

๑. ทนุถนอมสิ่งที่เรารัก ทั้งที่รู้ว่าสิ่งนั้นในวันหนึ่งต้องแตกสลาย ถนอมเพื่อไว้ใช้ประโยชน์

๒. ทำใจไว้ว่า สักวันหนึ่งสิ่งนั้นต้องเจ็บป่วยและแตกสลาย

๓. ให้ตั้งใจไว้ ทำใจไว้ ให้เป็นกันเองกับความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น สวดมนต์บทอภิณหปัจจเวกขณ์ (อภิณหะ = บ่อยๆ, ปัจจเวกขณ์ = พิจารณา) คือพิจารณาความเป็นธรรมดาของความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก กรรม ซึ่งล้วนมีต้นตอจากความเกิด เหมือนภูเขาศิลาล้วนสูงจรดฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาทั้ง ๔ ทิศ หมุนมาทั้ง ๔ ทิศ แล้วเราจะหนีไปไหน ความแก่ความตายก็ฉันนั้น ไม่เว้นใครไว้เลย จะต่อสู้ด้วยเวทมนต์คาถาใดๆ ก็ไม่ได้ จะต่อสู้ด้วยกองทัพช้าง ม้า ด้วยทรัพย์ใดๆ ก็ไม่ได้

บรรยาย ณ โรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์
วัดบวรนิเวศวิหาร วันอาทิตย์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๔๖

๕๕

สมาธิธรรมชาติดีที่สุด

ผมขอเรียนท่านด้วยความจริงใจนะครับว่า ท่านใช้สมาธิธรรมชาติดีที่สุด ถ้าท่านไม่มีเวลา ท่านไม่ต้องไปกังวลในเรื่องไปเข้าทำสมาธิเป็นพิธีการ คือท่านไม่ป่วย ท่านไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาลก็ได้ ถ้าท่านป่วยหนักจนอยู่บ้านไม่ได้ ต้องไปเข้าโรงพยาบาล อันนั้นจำเป็น แต่ชีวิตท่านปกติไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาล เข้าใจคำเปรียบเทียบนี้นะครับ ไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาล ไม่ต้องไปรับการดูแลต่างหาก ท่านใช้ชีวิตตามปกติ

ข้อสำคัญ ท่านหมุนใจให้ตรงตามพุทธธรรมเท่านั้นแหละ กิเลสมันจะค่อยๆ กิ่วไปเอง คอดไป ค่อยๆ บางไป ในที่สุดก็จะขาดไปทีละตัวสองตัว ขาดไป ๓ ตัวก็เป็นโสดาบันแล้ว บางไปอีก ๓ ตัวก็เป็นสกทาคามี ขาดไป ๕ ตัวก็เป็นอนาคามี มันค่อยๆ หมดไป ค่อยๆ สั้นไป ทำนองนี้

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม"

๕๖

ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวาง

ความทุกข์ทั้งมวลมีมูลรากมาจากตัณหา อุปาทาน ความทะยานอยากดิ้นรน และความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา รวมถึงความเพลินใจในอารมณ์ต่างๆ สิ่งที่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดถือไว้ด้วยความเป็นตนเป็นของตน ที่จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้นั้นเป็นไม่มี หาไม่ได้ในโลกนี้ เมื่อใดบุคคลมาเห็นสักแต่ว่าได้เห็น ฟังสักแต่ว่าได้ฟัง รู้สักแต่ว่าได้รู้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพียงแต่สักว่าๆ ไม่หลงใหลพัวพันมัวเมา เมื่อนั้นจิตก็จะว่างจากความยึดถือต่างๆ ปลอดโปร่งแจ่มใสเบิกบานอยู่

ดูก่อนอุปกะ เธอจงมองดูโลกนี้โดยความเป็นของว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ ถอนอัตตานุทิฏฐิคือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสีย ด้วยประการฉะนี้ เธอจะเบาสบายคลายทุกข์คลายกังวล ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวาง และการสำรวมตนอยู่ในธรรม

จากหนังสือ "พระอานนท์พุทธอนุชา"

๕๗

ดำเนินตามรอยธรรม

รอยที่บุคคลดำเนินไปนั้น ย่อมตรึงตราอยู่ในความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ ผู้ทำรอยดีไว้นอกจากจะประสบผลดีด้วยตนเองแล้ว ยังเป็นการประทับรอยไว้ให้คนรุ่นหลังถือเป็นทิฏฐานุคติดำเนินตาม ชื่อว่าได้บุญสองชั้น สำหรับรอยชั่วนั้น ก็มีประโยชน์สำหรับคนฉลาด จะได้ถือเป็นบทเรียนว่า การทำอย่างนั้นเป็นความชั่วแล้วเลี่ยงเสีย แต่หากคนอื่นดำเนินตาม ผู้ทำรอยไว้ก็ควรจะประสบบาป ๒ ชั้นเช่นกัน

การสอนนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือสอนโดยพูดให้ฟังอย่างหนึ่ง และสอนโดยทำตัวอย่างให้ดูอีกอย่างหนึ่ง การทำอย่างไม่ดีจึงชื่อว่าสอนให้คนทำไม่ดี โดยที่ทั้งผู้สอนและผู้ตามได้ทำไปโดยมิรู้ตัว ฉะนั้น พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ลัทธิที่สอนคนมิให้เชื่อบุญเชื่อบาปนั้น จึงเป็นเหมือนไซหรือลอบที่ดักปลา ฆมันตั้งอยู่เพื่อความพินาศแห่งปลาที่หลงเข้าไปในเครื่องดักนั้น

จากหนังสือ “จอมจักรพรรดิอโศก”

๕๘

ความอ่อนของจิตดี

การมัดไม่ว่ามัดอะไร เราไม่สามารถมัดด้วยของแข็งได้ ต้องมัดด้วยของอ่อนๆ ทั้งนั้น แม้เหล็กก็ต้องเป็นเหล็กที่อ่อนดัดให้โค้งได้งอได้ จึงจะมัดอะไรต่ออะไรได้อย่างง่ายดาย ยิ่งหัวใจคนเป็นสิ่งที่อ่อนอยู่โดยธรรมชาติแล้ว จะต้องใช้ความอ่อนโยน อ่อนหวาน และอ่อนน้อมเท่านั้นมาเป็นเครื่องมือสำหรับมัด

จากหนังสือ "สายธารที่เปลี่ยนทาง"

๕๙

ถ้าคิดเป็น ทุกสิ่งก็เป็นประโยชน์

โดยข้อเท็จจริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอาจารย์ได้ ทุกอย่างเป็นเครื่องเตือนสติ เตือนใจ เป็นตัวอย่างทางดีบ้างทางเสียบ้าง คนชั่วเป็นครูของเราได้ เพราะตัวอย่างชีวิตของเขาสอนให้เรารู้ว่า ถ้าทำชั่วอย่างเขาก็ต้องเป็นคนชั่วอย่างเขา บางทีเราต้องรามือจากการประกอบกรรมอันมิควร เพราะ

ได้เห็นหรือได้ฟังคนชั่วได้รับผลแห่งความชั่ว กำลังทนทุกข์ทรมานอยู่ และจะต้องทนทุกข์ทรมานต่อไปในอบาย เมื่อถึงวาระที่จะต้องเดินทางไปสู่สัมปรายภพ

ใบไม้เหลืองหล่นจากต้น สอนให้เราสำนึกว่า แม้สังขารร่างกายของเรา สักวันหนึ่งก็จะเป็นเช่นใบไม้เหลืองนั้น ฯลฯ ถ้าคิดเป็นก็จะพบสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตมาก หากคิดไม่เป็นก็จะพบแต่สิ่งอันเป็นพิษแก่ชีวิตล้อมอยู่รอบด้าน สิ่งมีอุปการะอาจกลายเป็นพิษแก่ผู้ไร้ญาณทรรศนะและปฏิบัติมิชอบ

จากหนังสือ "คุณความดีดอกไซร้"

๖๐

เจ้าตำราแห่งชีวิต

ชีวิตมนุษย์แต่ละคนตั้งแต่เกิดจนตาย ล้วนเป็นเรื่องยาวและตื่นเต้นด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าใครสามารถรู้เรื่องของมนุษย์ได้หมดอย่างละเอียดไม่ต้องมากนัก เพียงร้อยคนเท่านั้น เขาผู้นั้นจะเป็นเจ้าตำราว่าด้วยชีวิตคนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่มีใครเสมอเหมือน อย่างที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายทรงเป็นมาแล้ว

จากหนังสือ "ภาพจำลองชีวิต"

๖๑

ชีวิตมนุษย์นี้น้อยนัก

๑. การพบเป็นเบื้องต้นของความพลัดพราก สมบัติเป็นเบื้องต้นของความวิบัติ ความเกิดเป็นเบื้องต้นของความตาย ถ้าดีใจในการพบในสมบัติ และในความเกิด ก็ต้องเสียใจในเมื่อต้องพลัดพราก ในเมื่อวิบัติมาถึง และในความตาย ความตายเป็นความพลัดพรากที่ยาวนาน

๒. เมื่อความตายมาถึงเข้า ทรัพย์สมบัติที่สะสมกันไว้ก็เอาอะไรไปไม่ได้เลย เอากันไปได้แค่คนละ ๒ กำเท่านั้น คือกำเอาความดีและกำเอาความชั่วติดตัวไป กรรมดีกรรมชั่วหรือบุญบาปเท่านั้นที่จะติดตามตนไป ควรพิจารณาบ่อยๆ และสังเวชสลดใจต่อความเป็นไปของชีวิตที่จะต้องสร้างเวรก่อกรรม แสวงหาทรัพย์สินเพียงเพื่อให้อยู่สบายกินสบายในระยะเวลาอันสั้น (ชีวิตมนุษย์นี้น้อยนัก) และเพียงเพื่อให้เทียมหน้าเทียมตาเพื่อนบ้านหรือเกินเขา

๓. การแก้ปัญหาชีวิตให้คนอื่นเป็นเรื่องยุ่งยากลำบากมิใช่น้อย เพราะเรื่องราวที่เกี่ยวกับชีวิตของเขาที่เราไม่รู้นั้นมีมากกว่าที่เรารู้หลายเท่านัก เหมือนเราเห็นก้อนน้ำแข็งลอยอยู่ในน้ำ ส่วนที่โผล่ขึ้นเหนือน้ำให้เราเห็นได้นั้นน้อยนัก ส่วนที่จมอยู่ในน้ำซึ่งเราไม่เห็นมีมากกว่าหลายเท่า ส่วนประกอบหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตของใคร เขานั่นแหละรู้ดีที่สุด ถ้าเขาใช้ปัญญาแก้ปัญหาชีวิตของตนให้เหมาะสมกับตน ก็จะทำได้สำเร็จเรียบร้อยดีทีเดียว

จากหนังสือ "เพื่อชีวิตที่ดี" เล่ม ๒

๖๒
แม่น้ำยังเทียบด้วยตัณหาไม่ได้

เรื่องของมนุษย์มิใช่มีเพียงเรื่องกินอยู่เท่านั้น คนที่ต้องยุ่งกับเรื่องทำมาหากิน มักมีเรื่องยุ่งอื่นๆ น้อย แต่คนที่พอมีอันจะกินน่าจะมีความสุขสบาย แต่เขาเหล่านั้นมักจะยุ่งด้วยเรื่องอื่นๆ อีก ส่วนคนที่มีเหลือกินเล่า ตามสายตาของผู้ไม่พอกินและพอมีอันจะกินเห็นว่า เขาคงสบายมาก แต่ที่ไหนได้ เขากลับยุ่งกว่าคนสองพวกแรกเสียอีก ยุ่งเพราะเหลือกินเหลือใช้นั่นเอง มันมีปัญหาร้อยแปดพันเก้าเหมือนกันสำหรับมนุษย์พวกนี้

ท่านเอย! คำกล่าวที่ว่าบุคคลยิ่งมีมากยิ่งอยากใหญ่นั้น เป็นความจริงอันถ่องแท้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "แม่น้ำยังเทียบด้วยตัณหาไม่ได้" ทั้งนี้เพราะแม่น้ำยังมีเวลาเต็ม แต่ตัณหาของคนพร่องอยู่เสมอ นอกจากผู้ซึ่งคิดกำจัดมันเท่านั้น จึงจะทำให้มันเหือดแห้งลงไปได้บ้าง

จากหนังสือ "ชีวิตนี้มีอะไร"

๖๓

ศึกษาชีวิตด้วยชีวิตและธรรม

ประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการเรียนรู้และความเข้าใจโลกและชีวิต การศึกษาชีวิตด้วยชีวิต และเอาธรรมเป็นกระจกส่องดูทุกระยะที่ผ่านมา ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าใจปัญหาชีวิต อาจตอบได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตนี้ควรจะมีอะไร และไม่ควรจะมีอะไร ชีวิตนี้ควรจะเป็นอย่างไรจึงจะเป็นชีวิตที่ดีที่สุด

ข้าพเจ้าอยากให้ท่านผู้อ่านของข้าพเจ้าได้สัมผัสกับชีวิตที่ดีที่สุด ซึ่งตนเองเพ่งดูแล้วรู้สึกชื่นชมกับชีวิตเช่นนั้น ชีวิตที่เรียบง่ายสุขสงบและมีประโยชน์

จากหนังสือ *"ชีวิตนี้มีอะไร"*

๖๔

สุขและทุกข์เป็นของไม่ยั่งยืน

มนุษย์เราทุกคนต้องการความสุข เกลียดชังความทุกข์ แต่ขอร้องให้แสวงหาความสุขโดยชอบธรรม ไม่แสวงหาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น ตรงกันข้าม แม้ตนเองจะทุกข์บ้าง แต่ถ้าเป็นความสุขของผู้อื่นก็ควรทำ

อย่างไรก็ตาม สุขทุกข์ทั้งสองเป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็ดับไป สุขเกิดขึ้นเพราะทุกข์เปิดช่องว่างไว้ให้ ส่วนความทุกข์ก็เหมือนกัน เกิดขึ้นเพราะความสุขเปิดช่องว่างไว้ให้ เมื่อใดใจเปี่ยมด้วยความสุข ความทุกข์ย่อมเข้ามาไม่ได้ เมื่อเห็นอย่างแจ้งชัดด้วยปัญญาในความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสุขและทุกข์นี้ บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่แสดงอาการขึ้นลงเพราะสุขและทุกข์ ประสบทุกข์ก็ไม่ซบเซา มีความสุขก็ไม่เมาในความสุขนั้น

จากหนังสือ "ทางแห่งความดี" เล่ม ๒

๖๕

ทำงานให้ถูกต้องตามหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม

ธรรมะคืออะไร หน้าที่ที่เราควรทำนั่นแหละคือธรรมะ การทำงานให้ถูกต้องตามหน้าที่ คือการปฏิบัติธรรม อย่าเข้าใจผิดๆ ว่า "การงานอยู่ที่บ้าน ธรรมะอยู่ที่วัด" ที่ใดมีการทำหน้าที่อันถูกต้อง ที่นั่นแหละมีธรรมะ ในโบสถ์อาจไม่มีธรรมะ ในทุ่งนาป่าเขาอาจมีธรรมะอย่างมากมายก็ได้

ธรรมะนั้นเป็นสภาพที่ทรงผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว ใครบ้างเล่าอยากตกไปในทางที่ชั่ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า "จะเป็นคนเจริญหรือเป็นคนเสื่อมก็รู้ได้ง่าย ผู้ชอบธรรมเป็นผู้เจริญ ผู้ชังธรรมะเป็นผู้เสื่อม" ธรรมะคือ หน้าที่ เพราะฉะนั้น ผู้เจริญคือผู้รู้จักหน้าที่ ผู้เสื่อมคือผู้ชังหน้าที่ นักเรียนที่เรียนเก่งก็เพราะรักหน้าที่ คือการเรียน เขาจึงเจริญในเรื่องการเรียน คนที่ทำงานเก่งก็เพราะรักการงาน มีธรรมะของผู้ทำการงาน

การทำความดีเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้รักการทำดีจึงเป็นมนุษย์ที่มั่งคั่งพรั่งพร้อมไปด้วยความดี ไม่ว่าเขาจะเป็นอะไร เขาต้องทำหน้าที่ของเขาให้ดีที่สุด นั่นคือ การประพฤติธรรม คนที่ดีที่สุดก็คือผู้ที่ทำหน้าที่ของตนดีที่สุด ขอให้สำนึกอยู่เสมอว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก-ยากอย่างไรขอให้นึกเทียบดูกับกำเนิดดิรัจฉานเถิด ว่ามันมีจำนวนท่วมจำนวนของมนุษย์สักเพียงใด

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

๖๖

เงินเป็นบ่าวที่ดีแต่เป็นนายที่ทารุณ

เมื่อใดเรามีเงินไว้จับจ่ายใช้สอย มันก็ใช้ได้ทุกอย่างสมใจ สนองความต้องการของเราสารพัด นี่เรียกว่าเป็นบ่าวที่ดี แต่เมื่อใดขาดแคลนเงินทองขึ้นมา และเรามีความจำเป็นต้องใช้ เมื่อนั้นเงินก็กลับเป็นนายเรา และเราจะเดือดร้อนที่สุด เพราะมันเป็นนายที่ทารุณ ยิ่งไปกู้หนี้ยืมสินเขามาเลี้ยงชีพจะยิ่งเห็นมันเป็นสิ่งน่ากลัว คนที่ไว้ใจบ่าวชนิดนี้เกินไป คือเมื่อมี ใช้มันมากเกินไป อีกหน่อยบ่าวชนิดนี้จะทรยศ มันจะกลับมากดหัวเราบีบน้ำตาเรา เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนไม่ให้ประมาท ให้รู้จักจับจ่ายใช้สอยถนอมเอาใจบ่าวชนิดนี้ไว้บ้าง

เดินตามหลัก “สายกลาง” ของพระผู้มีพระภาคเป็นปลอดภัยที่สุดจริงอยู่บุคคลไม่ควรพอใจในความจน แต่ไม่ควรแสวงหาทรัพย์จนไม่รู้จักพอ มีเท่าไรๆ ก็ไม่พอ วันหนึ่งๆ เหน็ดเหนื่อยอยู่แต่เรื่องหาเงินทองจนไม่มีเวลาพักผ่อน มีเท่าไรๆ ก็ยังรู้สึกว่าจนอยู่ อย่างนี้ตายเปล่า ไม่ได้รับความสุขในชีวิต ควรมีเวลาสำหรับทำความดีอย่างอื่นบ้างสำหรับคนที่มีพอควรแล้ว จะมีความสุขในชีวิตได้มากกว่า

จากหนังสือ “ร่มธรรม”

๖๗

เครื่องวัดคนคือผลของงาน

การกระทำคำพูดหรือความคิดที่ไม่มีโทษ ไม่เป็นไปเพื่อทุกข์ แต่เป็นไปเพื่อสุขประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่นนั้นเป็นการงานอันประเสริฐ ผู้ประกอบการงานเช่นนั้นย่อมเป็นผู้ประเสริฐไปด้วย เหมือนบุคคลผู้มีกายสวยงามและอยู่ในอาภรณ์ที่สวยงาม ใครๆ ก็ออกปากชมว่า ช่างงามจริงหนอ บุคคลจะเป็นผู้ประเสริฐหรือเป็นคนเลว ก็ด้วยการงานที่ตนประกอบ ดังพระพุทธวจนะที่ว่า "บุคคลจะเลวหรือประเสริฐเพราะชาติตระกูลก็หามิได้ แต่จะเป็นผู้เลวหรือประเสริฐก็เพราะการกระทำของตนเอง"

ด้วยประการฉะนี้ การงานจึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตมนุษย์ เขาจะเป็นคนอย่างไรก็จงดูการงานที่เขาทำ เครื่องวัดคนแท้จริงก็คือผลของงานนั่นเอง

จากหนังสือ "เพื่อชีวิตที่ดี" เล่ม ๒

๖๘

มองโลกและใช้ชีวิตอย่างไรจึงมีทุกข์น้อย

คำถาม

มองโลกอย่างไร? มีชีวิตอยู่อย่างไร? จึงจะมีทุกข์น้อย

คำตอบ

มองโลกโดยความเป็นสุญญตา มีสติทุกเมื่อ สุญญตาหรืออนัตตามีความหมายเดียวกัน หมายถึง ความว่างหรือความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีของเรา สิ่งทั้งหลายขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ไม่อยู่ในอำนาจปรารถนาไม่ได้ว่า จงเป็นอย่างนั้นเถิด อย่าเป็นอย่างนี้เลย ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือ พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจ ฝืนความปรารถนา เป็นปฏิปักษ์ต่ออัตตา เป็นสุญญตาหาเจ้าของมิได้ (อสฺสามิกา) เมื่อเรามีสติทุกเมื่อมองโลกอยู่เช่นนี้ ก็จะอยู่ในโลกอย่างผู้ไม่ติดโลกและไม่ถูกโลกทำร้าย

พระรัฐบาล สาวกผู้เลิศทางการออกบวชด้วยศรัทธา ได้กล่าวธรรมกถาแก่พระเจ้าโกรัพยะ ถึงเรื่องสัตว์โลกไว้ว่า

๑. สัตว์โลกถูกนำไปสู่ชรา ไม่ยั่งยืน (อุปฺนิยติ โลโก อทฺธุโว)

๒. สัตว์โลกไม่มีผู้ต้านทาน ไม่มีผู้เป็นใหญ่ (ต้านทานไม่ได้ในเรื่อง

แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีผู้เป็นใหญ่เหนือความแก่ เป็นต้น) (อตาโณ โลโก อนภิสฺสโร)

๓. สัตว์โลกไม่มีสิ่งใดเป็นของของตน จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป (อสฺสโก โลโก สพฺพํ ปหาย คมนียํ)

๔. สัตว์โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่อิ่มไม่เบื่อ จึงต้องตกเป็นทาสของตัณหา (อูโน โลโก อติตฺโต ตณฺหา ทาโส)

เมื่อพิจารณาโลกอยู่อย่างนี้ก็จะไม่ติดโลก ไม่จมอยู่ในโลก พิจารณาเห็นความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวงและในสังขารทั้งปวง พร้อมที่จะสละโลกามิสคือเหยื่อของโลก ได้แก่ กามคุณ ๕ และโลกธรรม ๘ ก็จะอยู่อย่างสงบสุข สมพระพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้มุ่งสันติ ควรละโลกามิสเสีย (โลกามิสํ ปชเห สนฺติเปกฺโข)"

ถาม-ตอบ : อ.วศิน อินทสระ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๑

๖๙

คุณและโทษของกาม รูป และเวทนา

พระพุทธองค์ทรงแสดงคุณและโทษของกาม รูปและเวทนา พร้อมทั้งการถ่ายตนออก หรืออุบายวิธีในการสลัดออก มีใจความสำคัญดังนี้ กามคุณ คือ กลุ่มกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัส) อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด สุขโสมนัสอันใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ สุขโสมนัสอันนั้นแหละเป็นคุณของกาม (กามอัสสาทะ : คำว่า คุณของกาม หาใช่คำว่าคุณตรงตัวไม่ แต่ใช้คำว่า อัสสาทะ แปลว่า พอใจหรือให้เกิดความพอใจ แต่กลุ่มกามใช้คำว่า กามคุณ โดยตรง)

ส่วนโทษของกาม (กามาทีนพ) นั้นทรงแสดงไว้มาก แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ ทุกข์โทมนัสอันใดเกิดเพราะกามเป็นเหตุ อันนั้นถือว่าเป็นโทษของกาม เช่น

๑. ต้องตรากตรำทำงานหนัก ทนต่อเหลือบ ยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน เป็นกองทุกข์ที่เห็นอยู่อย่างชัดแจ้ง นี่ก็เพราะกามเป็นเหตุ อนึ่ง ถ้างานที่ทำนั้นไม่ได้ผลไม่สำเร็จตามที่หวังไว้ บุคคลย่อมเศร้าโศกลำบาก คร่ำครวญรำพันว่าความเพียรของเขาสูญเปล่า

๒. เมื่อตรากตรำทำงานอย่างหนัก ได้ทรัพย์มาแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยการรักษามิให้พินาศไปด้วยเหตุต่างๆ เช่น โจรปล้น ไฟไหม้ น้ำท่วม หรือทายาทอันไม่น่ารักฉกฉวยไป

๓. เพราะกามเป็นเหตุ พระราชาก็ทะเลาะกับพระราชา...มารดาบิดากับบุตร พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง...แก่งแย่งทะเลาะวิวาทกัน ประหัตประหารกัน (เช่น กรณีแย่งทรัพย์ เป็นต้น)

๔. เพราะกามเป็นเหตุ มีการเข้าสู่สงคราม ทำลายล้างกันด้วยอาวุธต่างๆ ตายบ้าง บาดเจ็บสาหัสบ้าง

๕. เพราะกามเป็นเหตุ มนุษย์จำนวนมากประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อสิ้นชีพแล้วย่อมเข้าถึงนรก ทรงแสดงว่า การถ่ายถอนกามก็คือการกำจัดและการละความพอใจและความกำหนัด (ฉันทราคะ) ในกามทั้งหลาย

สมณพราหมณ์เหล่าใดไม่รู้คุณและโทษของกาม ไม่รู้การถ่ายถอนตนออกจากกาม พวกนั้นน่ะหรือจักกำหนดรู้ด้วยตนเอง หรือว่าจักสามารถชักจูงผู้อื่นเพื่อกำหนดรู้กามทั้งหลายได้ ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย ส่วนสมณพราหมณ์เหล่าใดรู้คุณและโทษของกาม รู้การถ่ายถอนตนออกจากกาม พวกเขาจักสามารถกำหนดรู้กามด้วยตนเอง และสามารถชักจูงผู้อื่นให้รู้เช่นนั้นด้วย ต่อจากนี้ทรงแสดงถึงคุณและโทษของรูปโดยใจความสำคัญว่า

เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว บุคคลย่อมมีรูปงามเปล่งปลั่ง ความงามเปล่งปลั่งนั้นเองเป็นคุณของรูป แต่ต่อมาเมื่อความแก่ชราเข้าครอบงำอายุ ๘๐-๙๐ หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนแก่มาก มีซี่โครงคด ร่างขดงอ ถือไม้เท้ากระงกกระเงิ่นเดินไป กระสับกระส่าย ฟันหลุด ผมหงอก ศีรษะล้าน เนื้อเหี่ยว ตัวตกกระ นี่คือโทษของรูป อนึ่ง บางคราวเมื่อเจ็บป่วยอย่างหนัก นอนจมอุจจาระปัสสาวะของตน ต้องให้คนอื่นพยุงลุกพยุงนั่ง ต้องคอยประคองกัน นี่ก็คือโทษของรูป

อะไรเล่าเป็นคุณของเวทนา เมื่อใดจิตใจสงบปราศจากความตรึกเรื่องกามเรื่องอกุศลต่างๆ เมื่อนั้นย่อมไม่คิดทำลายผู้อื่น เวลานั้นบุคคลย่อมเสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเลยทีเดียว นี่คือคุณของเวทนา คุณของเวทนามีความไม่เบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง (หมายความว่า ความไม่เบียดเบียนเป็นความสุขอย่างยิ่ง เทียบพระพุทธพจน์ อพฺยาปชฺฌํ สุขํ โลเก) ในที่นี้ตรัสถึงความสุขในฌาน ๔ ว่าเป็นคุณของเวทนา ส่วนโทษของเวทนานั้นตรัสว่า เนื่องจากเวทนาเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี่คือโทษของเวทนา

ส่วนการถ่ายถอนรูปและเวทนานั้น ทรงแสดงไว้เป็นวิธีเดียวกันกับการถ่ายถอนกาม คือการกำจัดและการละฉันทะในรูปและเวทนานั้นเสีย พิจารณาดูแล้ว เรื่องกาม รูป และเวทนา เป็นเรื่องใหญ่ของมนุษย์ มันทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรน เร่าร้อน รำพัน เหน็ดเหนื่อย ทุกข์ยาก ยุ่งเหยิงนานาประการ วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่มีกำหนัดในกามรุนแรง กามนั้นมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหยื่อล่อ ก่อให้เกิดสุขเวทนาเพียงเล็กน้อย แต่ก่อทุกข์ให้มากมายยืดเยื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ผู้ที่ไม่ได้กำหนดรู้โทษของมัน มองเห็นแต่คุณของมันเพียงเล็กน้อย เหมือนปลาที่ติดเบ็ดเพราะเห็นแก่เหยื่อเล็กน้อยที่ติดอยู่กับเหยื่อ เมื่อติดเบ็ดแล้วก็มีความทุกข์มากมายอาจถึงเสียชีวิต มีปลาน้อยตัวนักที่ฉลาดกินแต่เหยื่อโดยไม่กลืนเบ็ดเข้าไปด้วยฉันใด คนในโลกนี้ก็ฉันนั้น มีน้อยคนนักที่เกี่ยวข้องกับกามคุณโดยไม่ให้เป็นทุกข์ หรือเกี่ยวข้องโดยที่มีทุกข์น้อยที่สุด

ในการนี้จะต้องใช้คุณธรรมคือปัญญาเป็นหลัก ใช้สติและโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือพิจารณา ใช้ความไม่ประมาทเป็นทางดำเนิน เมื่อยังเกี่ยวข้องอยู่ด้วยกามคุณก็เกี่ยวข้องโดยประการที่จะมีทุกข์น้อยที่สุด

จากหนังสือ "พุทธปฏิภาณ"

๗๐

สังคมที่ดีงามเริ่มต้นที่ตัวเรา

เรื่องของกรรม เป็นกิริยาและปฏิกิริยา กรรมมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่ใช่ตัวใครตัวมัน มนุษย์เราช่วยผลักดันให้คนอื่นทำได้ทั้งกรรมชั่วและกรรมดี ถ้าเราทำแก่ผู้อื่นอย่างหยาบคายร้ายกาจ สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้เกิดแก่ผู้อื่น ก็เหมือนช่วยผลักดันให้เขามีนิสัยหยาบคายร้ายกาจต่อเราและต่อคนอื่นๆ ด้วย แต่ถ้าเราปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเมตตาปรานี เข้าใจและเห็นใจ ก็เหมือนช่วยเสริมสร้างให้เขามีคุณธรรมเช่นนั้นต่อเราและต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน

เราควรเริ่มต้นสร้างสังคมมนุษยชาติที่ดีงาม ด้วยการเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน การสร้างกรรมดีแม้จะมีผลช้าไปบ้างแต่ก็แน่นอน มั่นคง ปลอดภัย ในการนี้เราต้องฝึกฝนตนเองให้ดำเนินอยู่ในทางของนักปราชญ์ ซึ่งทำได้ยากแต่ก็ทำได้ มีคนทำได้มามากแล้ว

จากหนังสือ "เพื่อเยาวชน"

๗๑

โอกาสเปิดเสมอสำหรับผู้มีคุณสมบัติ

โอกาสเปิดอยู่เสมอสำหรับบุคคลผู้รู้จริงและมีความสามารถจริง เขาจะไม่ตกต่ำ ดังนั้น เมื่อเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วควรให้รู้จริง และฝึกปรือให้มีความสามารถสูงในวิชาของตน ให้มีศิลปะในการทำให้ดีขึ้น

วิชาและศิลปะนั้นแหละแม้เล็กน้อยเพียงใด ก็จะช่วยผู้มีวิชาและศิลปะนั้นให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างดี ขอให้รู้จริงและมีความสามารถดีจริงเถิด แต่ต้องมีจรณะสมบัติที่ดีด้วย มิฉะนั้นจะเอาตัวไม่รอด

จากหนังสือ "ผู้สละโลก"

๗๒

ไม่มีอะไรเป็นโชคร้าย

"ไม่มีอะไรโชคร้าย ทุกอย่างให้ความรู้แก่เรา การที่เราได้รับความรู้นั่นเองเป็นโชคดีอยู่แล้ว สิ่งที่เรามองเห็นว่าดูเหมือนจะเป็นโชคร้ายนั้น บางทีเป็นเพียงเบื้องต้นแห่งความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในภายหน้าเท่านั้นเอง โชคดีหรือโชคร้ายอยู่ที่ความรู้สึกของเราเอง การเป็นเสนาบดีเป็นโชคดีอย่างยิ่งสำหรับคนที่รู้สึกชอบตำแหน่งนี้ แต่จะเป็นโชคร้ายอย่างยิ่งสำหรับคนที่รู้สึกไม่ชอบ เธอจะเห็นว่า โชคดีหรือโชคร้ายย่อมขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเราเองแล้วแต่เราจะทำใจเอา

"ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฉันฟังเรื่องหนึ่งคือ เรื่องฤาษี ๓ ท่านอาศัยอยู่ในป่า เก็บผลไม้บริโภค วันหนึ่งผลไม้ของฤาษีตนหนึ่งขาดจำนวนไป ท่านจึงกล่าวหาฤาษีทั้ง ๒ ท่านว่า ต้องเป็นคนใดคนหนึ่งขโมยของท่านไป เพราะในที่นี้อยู่กันเพียง ๓ คนเท่านั้นคนอื่นไม่มี

"ฤาษีอีก ๒ ท่านปฏิเสธ แต่เจ้าของผลไม้ไม่เชื่อ ฤาษีท่านที่ ๑ จึงสบถขึ้นว่า "หากข้าพเจ้าขโมยผลไม้ของท่านจริงแล้ว เกิดชาติใดชาติหนึ่งขอให้เป็นเจ้าอาวาสวัดใดวัดหนึ่งที่ใหญ่โต" อีกท่านหนึ่งสบถว่า "หากข้าพเจ้าขโมยผลไม้ของท่านแล้ว เกิดชาติใดชาติหนึ่งขอให้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิมีอาณาจักรไพศาล มีมหาสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต" ฤาษีเจ้าของผลไม้ได้ฟังดังนั้นจึงกล่าวว่า "พอแล้ว, พอแล้ว ท่านอย่าสบถต่อไปอีกเลย คำสบถของท่านรุนแรงน่าหวาดเสียวเหลือเกิน ข้าพเจ้าเชื่อแล้วว่าท่านทั้งสองไม่ได้

ขโมยผลไม้ของข้าพเจ้าไป" ทำไมฤาษีเจ้าของผลไม้จึงเห็นว่า การสาบานขอให้เป็นใหญ่เป็นโตจึงเป็นคำสาบานที่รุนแรงน่าหวาดเสียว

"โดยปกติทั่วไป ความเป็นใหญ่เป็นโตนั้นเป็นที่ต้องการของคนเป็นอันมาก จนถึงกับต้องแย่งชิงกัน ฆ่าฟันกันตายจำนวนเป็นหมื่นเป็นแสน แต่สำหรับฤาษีพวกนั้น ท่านเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นเคราะห์กรรมเพราะใจท่านไม่ปรารถนา ฉันจึงขอย้ำอีกว่า โชคดีหรือโชคร้ายนั้นอยู่ที่เราทำใจเอาหรืออยู่ที่เราพอใจรับสิ่งนั้นหรือไม่" (พระเอกคือ โชติมันต์คุยกับเพื่อน)

จากหนังสือ "ร่มธรรม"

๗๓

ชนะอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก บุคคลจะเป็นคนดีหรือคนร้ายก็อยู่ตรงที่จะเอาชนะอารมณ์ตัวซึ่งขัดกับเหตุผลได้หรือไม่ (หน้า ๑๔๙)

คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน เพราะกรรมที่สร้างมาต่างๆ กัน ชีวิตมนุษย์จึงเป็นเหมือนสนามสำหรับให้กรรมมาให้ผลได้เต็มที่ ใครเคยทำดีทำชั่วมาอย่างไร ก็ดูกันได้ที่ชีวิตเป็นมนุษย์นี่เอง (หน้า ๑๔๘)

จากหนังสือ "ภาพจำลองชีวิต

๗๔

การบริหารขันธ์เป็นภาระหนักยิ่ง

จะหวงแหนอะไรนักหนากับร่างกายนี้ จะเสียดายอะไรนักหนากับร่างกายซึ่งเป็นรังของโรค เป็นที่มาแห่งภัยพิบัตินานาประการ เป็นภาระอันหนักอึ้งที่เจ้าของต้องแบกต้องหามอยู่ชั่วชีวิต ต้องประคบประหงมเหมือนเด็กอ่อนอยู่ตลอดเวลา ท่านลองคิดดูเถิดว่า จะมีภาระอะไรที่หนักยิ่งกว่าการบริหารขันธ์ให้เป็นไปโดยเรียบร้อยสม่ำเสมอ

มนุษย์ต้องทำมาหากินตัวเป็นเกลียว กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นเปลว ก็เพื่อนำมาปรนเปรอร่างกายอันคอยแต่จะป่วยไข้ชำรุดทรุดโทรม มนุษย์ทั้งหลายเหน็ดเหนื่อยอยู่กับเรื่องหน่วงเหนี่ยวร่างกายนี้ เหมือนบุรุษคอยหน่วงเหนี่ยวศิลาแท่งทึบก้อนใหญ่ ซึ่งกลิ้งจากยอดเขาลงสู่เบื้องต่ำ แม้จะหน่วงเหนี่ยวไว้ได้บ้างก็ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องตกลงถึงพื้นจนได้ มนุษย์ทั้งหลายอยู่เพื่อรอวันตาย และตายเพื่อมีชีวิตขึ้นใหม่เพื่อรับทุกข์ทรมานตามกระแสแห่งกรรมต่อไป

มนุษย์ที่อยู่ในโลกนั้นมีพันธะนานาประการ ยากนักที่จะดิ้นให้หลุด แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็ยังยอมที่จะนำตนเข้าไปพัวพัน ผูกมัด กับพันธกรณีต่างๆ เหล่านั้น สิ่งที่ได้รับตอบแทนมาก็คือความเหน็ดเหนื่อยกระหืดกระหอบ ความบอบช้ำทั้งทางกายและวิญญาณ

มนุษย์ส่วนใหญ่แม้จะมีนัยน์ตาทั้งสองไว้เสวยอารมณ์มีรูปเป็นต้น เขามีตาเนื้อสว่างแต่มืดบอดในทางปัญญาจักษุ มีโรคทางวิญญาณทางจิตคอยปิดบังทำลายปัญญาจักษุนั้น มองไม่เห็นว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิดอะไรถูก จึงปล่อยให้กิเลสชักนำไป แม้จะสำคัญตัวว่าเป็นนาย มีบ่าวไพร่ล้อมหน้าระวังหลัง แต่เขาก็ยอมตนให้เป็นทาสของกิเลสตัณหาอยู่ตลอดเวลา ท่านคิดว่าคนอย่างนั้นจะมีความสุขนักหรือ? เขาไม่เคยรู้จักกับความสงบ ไม่เคยรู้ว่าความสงบนั้นมีรสอย่างไร เขารู้จักแต่ความสุขที่ได้รับเมื่อเร่าร้อนถึงที่สุด และบำบัดให้สงบลงเป็นครั้งคราว เหมือนคนปวดปัสสาวะจนเต็มกลั้นแล้วจึงไปปัสสาวะเสีย รู้สึกเบาสบายไปชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น

จากหนังสือ "คุณความดีดอกไซร้"

๗๕

ปัญญาสำคัญกว่ารูปลักษณ์ภายนอก

ความสวยงามของร่างกายใครๆ ก็ถือว่าเป็นสิริ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศหญิง แต่ถ้าโง่เขลาขาดปัญญาแล้ว ความสวยงามนั้นก็จะนำภัยพิบัติมาสู่ตัวมากกว่านำความดีมาให้ แม้รูปร่างจะไม่งามแต่มีปัญญามากก็ได้รับยกย่องทั่วไป เพราะฉะนั้นสิริจะล่วงปัญญาไปไม่ได้ ตัวอย่างท่านโสกระติส

นักปราชญ์กรีกสมัยโบราณ ซึ่งเป็นผู้มีรูปร่างไม่งาม ติดไปข้างขี้ริ้วขี้เหร่ แต่มีปัญญาเป็นเลิศ ท่านได้รับยกย่องในฐานะผู้เลิศด้วยปัญญา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทรงมีพระรูปโฉมงาม และทรงมีพระปัญญาเป็นเลิศ แต่ในพระพุทธคุณนั้นไม่ว่าจะเป็นพระพุทธคุณ ๙ หรือพระพุทธคุณ ๓ ไม่ได้ระบุความเป็นผู้มีรูปงามไว้ในฐานะพระพุทธคุณด้วยเลย มีแต่พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ ใครสนทนาด้วยก็รู้ว่าทรงเลิศด้วยพระปัญญาอย่างยิ่ง

จากหนังสือ "พุทธปฏิภาณ"

๗๖

กระบวนการแห่งเหตุปัจจัย

เพราะอาศัยตัณหาจึงมีการแสวงหา เมื่อมีการแสวงหาก็ได้ลาภ เมื่อได้ลาภมาจึงเกิดปักใจ(ว่าเป็นของเรา) เมื่อเกิดปักใจก็มีความรักใคร่พะวง เมื่อมีความรักใคร่พะวงก็เกิดความยึดถือ-เกิดตระหนี่-เกิดการป้องกันหวงแหน

และเกิดอกุศลต่างๆ ขึ้นมากมาย เช่น การถือไม้ ถือมีด (ถือปืน) การทะเลาะแก่งแย่ง วิวาท การกล่าว มึง กู ส่อเสียด พูดเท็จ ฯลฯ

(พระพุทธองค์ทรงแสดงรายละเอียดนี้ใน กระบวนการแห่งเหตุปัจจัย มหานิทานสูตร พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๑๐ ข้อ ๕๗-๖๖)

จากหนังสือ "พระไตรปิฎกฉบับที่ทำให้ง่ายแล้ว"

๗๗

ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจชีวิต

เราต้องเฝ้าสังเกตพิจารณาความเป็นไปแห่งชีวิต ทั้งของตนและของผู้อื่นอย่างรอบคอบ และด้วยใจเป็นธรรม รู้จักโยงเหตุไปหาผล เมื่อจับผลได้แล้วสาวไปหาเหตุอยู่เสมอ ลึกๆ แล้วมนุษย์เราย่อมรู้อยู่บ้างเหมือนกันว่า ผลอะไรเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร แต่เขาไม่ค่อยยอมรับว่า เขาเป็นคนทำมันขึ้นมาเองในส่วนไม่ดี แต่ในส่วนดีเขาจะรีบรับ และโฆษณาที่เกินจริงไปก็มาก

มนุษย์เราจะเข้าใจชีวิตได้อย่างไร ถ้าเขามัวแต่คร่ำครวญเรียกร้องหาแต่ผลดี ไม่ยอมรับ เบี่ยงเบน ผลักไสไล่ส่งผลร้าย ทั้งที่เขาก็รู้ว่าเขาก่อเหตุมันขึ้นมาเอง ใจเขาจะสงบได้อย่างไร ในเมื่อเขาอ้าแขนรับแต่เรื่องดีแล้ววิ่งหนีผลร้าย ใจจ้องแต่จะตะครุบเอาความสุข เลี่ยงหนีความทุกข์อยู่ร่ำไป มิได้ตระหนักว่า สุขทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต เพื่อให้เราได้เรียนรู้ชีวิตและเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องถ่องแท้ในที่สุด

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

๗๘

ดีเหมือนกันๆ

บุคคลบางคนแม้จะเป็นคนชั่ว แต่ก็เป็นตัวอย่างให้เราได้เห็นความจริงว่า ทำอย่างนี้เป็นความชั่ว ถ้าเราไม่อยากชั่วก็อย่าทำอย่างนี้ เขาเป็นภาพทางที่ไม่ดีให้เราดูอย่างชัดเจน นี่คือประโยชน์ที่เราได้รับ ถ้าเรารู้จักมองเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นแก่เรา ในขั้นต้น เราอาจเห็นเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นเรื่องโชคร้ายเหลือเกิน แต่พอเราใช้ปัญญาพิจารณาหาทางแก้ไขและสร้างกำลังใจให้มั่นคงบึกบึน พยายามทำอย่างดีที่สุด เหตุการณ์ที่ว่าร้ายนั้นอาจจะเป็นประโยชน์แก่เราเป็นอันมาก เพราะฉะนั้นเพื่อความสงบสุขแห่งจิตใจของเรา จึงควรมองเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ดีไว้ก่อน หรือจะบริกรรมภาวนาไว้เสมอว่า "ดีเหมือนกันๆ"

ถ้าเราทำในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ไว้อย่างนี้เสมอๆ แล้วความผิดหวังจะทำร้ายจิตใจของเราไม่ได้ เราจะมองเห็นค่าอื่นที่ดีกว่าสูงกว่าค่าที่เราเคยให้ไว้กับเรื่องที่เราผิดหวังนั้น เราจะพ้นจากภาวะที่เรียกว่า "ขยี้หัวใจตัวเอง" การมองบุคคลและเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ดีตามสมควรนั้น จึงเป็นวิธีการสำคัญอย่างหนึ่งในการทำจิตให้สงบ ไม่วุ่นวายจนเกิดเหตุ

จากหนังสือ "เพื่อชีวิตที่ดี" เล่ม ๒

๗๙

ทำความดีก็ต้องฉลาดรอบคอบ

การทำความดีนั้นจะต้องมีกุศโลบายมีความฉลาดรอบคอบพอสมควร จึงจะได้รับผลดีเต็มที่ จะได้ไม่ต้องคิดอีกต่อไปว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี คนที่ทำความดีเป็นนั้นจะได้รับผลดีเสมอ และได้รับเท่าที่ต้องการหรือมากกว่าที่ต้องการ

เหมือนเพาะมะม่วงไว้เมล็ดหนึ่งพองอกเป็นต้น ถึงคราวมีลูกมันจะให้ลูกเป็นร้อยเป็นพัน และมีลูกให้นานถึง ๖๐-๗๐ ปีจนกว่าจะแก่ตายไป

จากหนังสือ "เพื่อชีวิตที่ดี" เล่ม ๒

๘๐

ความสุข

ความสุขนั้นอยู่ที่คุณภาพมิใช่ปริมาณ

เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ มนุษย์ก็มีความสุขได้ทัดเทียมกัน

การหยิบยื่นความสุขให้ผู้อื่น ความสุขนั้นย่อมสะท้อนกลับมาหาผู้ให้ การให้ทุกข์แก่ผู้อื่นก็เช่นกัน

จากหนังสือ "พระอานนท์พุทธอนุชา"

๘๑
ลอยอยู่เหนือปัญหา

เรื่องกลั่นแกล้งกีดกันจะเป็นภัยอันตรายเป็นเครื่องบั่นทอนอย่างยิ่ง สำหรับคนมีจิตใจอ่อนแอ เห็นอุปสรรคเป็นเรื่องร้ายเป็นเรื่องน่ากลัว เมื่อถูกกลั่นแกล้งกีดกันเขาจะหมดกำลังใจในการทำดีทำประโยชน์ ในที่สุดก็คิดจะเลิกทำดี เลิกบำเพ็ญประโยชน์ แต่เรื่องกลั่นแกล้งกีดกันนี่เองจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับบุคคลผู้มีกำลังใจเข้มแข็ง ทนทาน เด็ดเดี่ยว ยิ่งถูกกลั่นแกล้งกีดกันมากเท่าใดเขายิ่งมุมานะทำความดี ทำประโยชน์ เพื่อเอาชนะการกลั่นแกล้งกีดกันนั้น

คนที่มีลักษณะลอยอยู่เสมอนั้น ใครจะกลั่นแกล้งกีดกันหรือกดให้จมไม่ได้ เมื่อถูกกดที่นี่ก็จะต้องไปโผล่ที่อื่น เหมือนมะพร้าวแห้งที่ถูกกดให้จมน้ำ พอวางมือ มะพร้าวก็ลอยขึ้นเหนือน้ำ หรือเหมือนพระอาทิตย์ซึ่งลอยเด่นอยู่เสมอ จะต้องมีคนไม่มุมใดก็มุมหนึ่งของโลกมองเห็นพระอาทิตย์อยู่ตลอดเวลา ตรงกันข้าม คนที่มีลักษณะจมเหมือนก้อนหิน แม้จะลอยอยู่เหนือน้ำได้เพราะมีบุคคลคอยเอามือรองรับไว้ แต่พอปล่อยมือมันก็จมต่อไป เหมือนคนบางคนบางพวกมีลักษณะจมอยู่ในนิสัย ลอยอยู่ได้เพราะมีผู้อุปถัมภ์ค้ำชู พอขาดผู้อุปถัมภ์ค้ำชูก็จม เอาตัวไม่รอด อาศัยร่มเงาจากกลุ่มเมฆจะยั่งยืนถาวรสักแค่ไหน

จากหนังสือ "จอมจักรพรรดิอโศก"

๘๒

รักษาตนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น

ระยะนี้มีเสียงนักการเมืองพูดกันมากเรื่อง "รู้รักสามัคคี" แปลว่าสอนให้คนเรารักกันและสามัคคีกัน แต่ผู้เขียนเห็นว่าพูดบ่อยๆ เหมือนการข่มขี่บังคับให้คนรักสามัคคีกัน ซึ่งเป็นไปได้ยาก เพราะความรักก็ดี ความสามัคคีก็ดี มีเหตุปัจจัยไม่ใช่เกิดขึ้นเองได้ หรือเกิดขึ้นโดยการข่มขี่บังคับ หรือเพียงแต่พูด

คนเราจะรักใครก็ต่อเมื่อเห็นว่าคนนั้นน่ารักเป็นคนดี มีประโยชน์ต่อเราหรือต่อสังคมส่วนรวม เมื่อเรามีโอกาสได้เข้าใกล้คบหาสมาคมกับเขายิ่งได้เห็นคุณสมบัติต่างๆ อันน่ารักของเขา ก็อดรักไม่ได้ พยายามฝืนใจไม่ให้รักด้วยซ้ำไปก็ไม่สำเร็จ ใครเข้าใกล้ก็ติดพันหลงใหล ถอนตัวได้ยากแกะออกยาก เหมือนกาวอย่างดีที่ติดสิ่งใดเข้าแล้วแกะออกยาก บางทีเมื่อพยายามแกะออก ของนั้นขาดไปเลย ตรงกันข้าม บางคนเราพยายามฝืนใจให้รักก็รักไม่ลง พยายามนึกถึงความดีของเขา คุณของเขา รู้สึกนิยมเขาในบางเรื่อง แต่ใจไม่รัก ไม่ติดพัน คุณสมบัติที่น่ารักของเขาคงจะไม่มีในความรู้สึกของเรา

รวมความว่า ความรักย่อมเกิดขึ้นตามเหตุ ข่มขี่บังคับไม่ได้เรียกร้องไม่ได้ ในทางปฏิบัติเราจึงไม่ควรข่มขี่บังคับ หรือเรียกร้องความรักจากผู้ใด เพราะยิ่งเรียกร้องจะยิ่งไม่ได้ ทำเฉยๆ เสียยังได้ความเห็นใจบ้าง ได้ความสงสารบ้าง ความสามัคคีก็เหมือนกัน เกิดขึ้นเพราะมี

เหตุปัจจัย ถ้าขาดเหตุปัจจัยแล้วแม้จะเรียกร้อง โอวาท บังคับ ขู่เข็ญอย่างไร ความสามัคคีก็เกิดขึ้นไม่ได้ เขาเข้ากันไม่ได้เพราะเหตุอย่างน้อย ๓ อย่าง คือ

๑. ความประพฤติไม่เหมือนกัน ยังรังเกียจกันเรื่องความประพฤติ (ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ขาดสีลสามัญญตา)

๒. ความเห็นไม่ตรงกัน ขัดแย้งกันในความเห็น (ขาดทิฏฐิสามัญญตา)

๓. นิสัยไปกันไม่ได้ พื้นเพอัธยาศัยแตกต่างกันมาก (พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า มีอธิมุติต่างกัน มีอัชฌาสัยต่างกัน เข้ากันได้ยาก)

เหตุ ๓ ประการนี้ทำให้คนสามัคคีกันไม่ได้ รักใคร่กลมเกลียวกันไม่ได้ ต่างคนต่างอยู่ เพียงไม่ประทุษร้ายกันก็พอแล้ว ส่วนมูลเหตุแห่งความสามัคคีก็มีนัยตรงกันข้าม มีความประพฤติดีเหมือนกัน เป็นต้น ความเห็นแก่ตัวเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง เป็นอุปสรรคต่อ "รู้รักสามัคคี" และเป็นตัวทำลาย "ความรักความสามัคคี" ที่มีอยู่แล้วให้พินาศไปด้วย ถ้าคนทำลายเห็นความเห็นแก่ตัวได้ คนก็รักสามัคคีกันเอง และเป็นการปลอดภัยด้วย แต่ถ้ายังมีความเห็นแก่ตัวอยู่มาก ความรักก็ดีความสามัคคีก็ดี ก็จะรักและสามัคคีกันเพื่อเห็นแก่ตัว พวกของตัว เกาะกลุ่มเพื่อผลประโยชน์ของพวกตน และทำลายประโยชน์ของผู้อื่น อย่างนี้แยกเสียดีกว่า ทำลายได้น้อย

เราสอนให้คนรักผู้อื่น ถ้าเราไม่สอนให้เขาทำลายความเห็นแก่ตัวเสียก่อนแล้ว ความรักของเขาก็จะเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เห็นแกได้

การเสียสละของเขาเป็นเพียงเหยื่อที่เกี่ยวเบ็ดไว้เพื่อปลาตัวใหญ่ เพื่อความพินาศของปลานั้น ไม่น่าไว้วางใจ

พระอริยเจ้าท่านไม่ทะเลาะกัน ไม่ยื้อแย่งอะไรๆ กัน เพราะท่านไม่เห็นแก่ตัว ความรักระหว่างหนุ่มสาว ความสามัคคีของนักการเมืองบางพวกที่ยังเห็นแก่ตัวอยู่ เมื่อผิดหวังจึงกลายเป็นความเกลียดชังและทำลายล้าง มีตัวอย่างให้เห็นอยู่ตลอดกาล คนเห็นแก่ตัวเป็นคนไม่สะอาด (อตฺตตฺถปญฺญา อสุจี มนุสฺสา) ความสุขของเขาก็เป็นความสุขของเขาคนเดียว พวกเดียว ไม่เป็นความสุขแก่คนทั่วไป แม้เขาจะเอาประชาชนหรือมหาชนมาเป็นข้ออ้าง แต่ก็เป็นเพียงข้ออ้างเพื่อให้เขาได้ทำการที่เห็นแก่ตัวได้ถนัดขึ้น หาใช่ความจริงไม่

ถ้าจะถามว่า ปุถุชนมีใครบ้างที่ไม่เห็นแก่ตัว? ตอบว่าปุถุชนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ มากบ้างน้อยบ้าง จุดประสงค์ในการเขียนเรื่องนี้ เพียงแต่ว่า ขอให้มีความเห็นแก่ตัวแต่น้อย เห็นแก่ผู้อื่นให้มากขึ้น แต่ก็ต้องเป็นไปโดยชอบธรรมยุติธรรม ให้แก่คนควรให้ ยกย่องคนที่ควรยกย่อง ลงโทษผู้ที่ควรได้รับโทษเพื่อหลาบจำ และเพื่อฝึกหัดดัดนิสัยของเขา เป็นการสร้างอนาคตให้แก่เขา ไม่ใช่ว่าเราไม่เห็นแก่ตัวแล้วปล่อยให้คนอื่นเห็นแก่ตัว เอาเปรียบเราตามใจชอบจนเสียนิสัย เสียคน เราต้องรอบคอบและยุติธรรมในเรื่องนี้

รวมความว่า ถ้าเราจะรักและสามัคคีกันก็ขอให้รักและสามัคคีกันเพื่อความดี อยู่บนพื้นฐานของความดี ไม่ใช่เพื่อเห็นแก่ตัวหรือเพื่อทำลาย "ผู้รักษาตนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น ผู้รักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตน ในการรักษาตน

นั้นมีสติ (ความไม่ประมาท) เป็นเครื่องรักษา ในการรักษาผู้อื่นก็ต้องใช้สติเหมือนกัน แต่ให้เพิ่มความเมตตา ความอดทน ความไม่เบียดเบียน และความเอ็นดู (อนุทยตา) เข้าไปด้วย”

(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ หน้า ๗๕๘-๗๖๒ ข้อ ๒๒๔-๒๒๕
เสทกสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

จากหนังสือ “ความคิดทางพระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต” เล่ม ๑

๘๓

คุณค่าและชะตาชีวิตสะสมได้

ความทุกข์ยากลำบากเป็นบทเรียนที่สูงค่าของชีวิต ชีวิตยิ่งลำบากเท่าใด เรายิ่งได้เปรียบเท่านั้น ทั้งนี้หมายถึงเพื่อการศึกษาและความรอบรู้ของวิญญาณ คนส่วนมากมักตีคุณค่าของชีวิตด้วยลาภผลที่หาได้ เช่น ตำแหน่ง ยศศักดิ์ ความสนุกสนานสำราญใจ ความจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าแก่ชีวิตน้อย สิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิตจริงๆ ก็คือ พฤติกรรมที่ทำให้เราสามารถพัฒนาจิตใจขึ้นสู่ระดับสูง

ความทุกข์ยากและความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรารู้จักโลกและชีวิตดีขึ้น เพราะจุดประสงค์ใหญ่ของชีวิตก็เพื่อพัฒนาอำนาจที่ซ่อนเร้น

อยู่ในตัวของเราให้เจริญถึงขีดสุด ประสบการณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เป็นส่วนหนึ่งแห่งบทเรียนของเรา แต่น่าเสียดายที่คนส่วนมากมักจะลืมข้อเท็จจริงอันนี้ไป ไม่ยอมรับบทเรียนที่มหาวิทยาลัยโลกเสนอให้ จึงต้องเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าบทเรียนนั้นจะแจ่มแจ้งขึ้นในใจของเขาเอง ระยะเวลาจากชาติหนึ่งไปอีกชาติหนึ่งกำหนดแน่นอนไม่ได้ ถ้าวิญญาณหรือจิตก้าวหน้ามาก มีคุณธรรมสูงมาก จะอยู่ในโลกทิพย์ (สวรรค์ชั้นต่างๆ) นานเป็นพันๆ หมื่นๆ ปี ทั้งนี้เพื่อย่อยประสบการณ์ต่างๆ สู่อุปนิสัย แล้วมาเกิดในโลกมนุษย์อีก เพื่อหาโอกาสเรียนรู้บทเรียนที่ยังเหลืออยู่บางบท เขาสมัครใจมาเกิดเพื่อทำหน้าที่เป็นครูสอนมนุษย์ (อันนี้คือพรสวรรค์ได้มาจากสวรรค์จริงๆ) หรือช่วยเหลือมนุษย์ในการพัฒนาจิตใจ

การตายแล้วเกิดเป็นกระบวนการที่สิ้นสุดได้ ถ้าเราสามารถพัฒนาวิญญาณให้สมบูรณ์ จนไม่มีความชั่วเหลืออยู่อีกเลย ชีวิตเพียงชาติเดียวไม่เพียงพอที่จะหาประสบการณ์ให้แก่วิญญาณหรือจิตได้ เรียกว่าเกือบจะไร้จุดมุ่งหมายเอาทีเดียว เหมือนนักเรียนที่มาโรงเรียนเพียงวันเดียวจะทันได้เรียนรู้อะไร เด็กที่เกิดในแหล่งสลัมในนครใหญ่ๆ นั้นจะมีประโยชน์อะไร ถ้าเขาเกิดมาเพียงชาติเดียว เพราะเหตุที่ไม่มีอะไรสูญ ไม่มีอะไรถูกลืม ไม่ว่าชีวิตจะสั้นเพียงใด มันย่อมมีบางสิ่งบางอย่างอันมีคุณค่าแก่ความทรงจำของวิญญาณ เป็นการใช้หนี้เก่าบางอย่างที่เคยทำมาในอดีต

โชคชะตาของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลรวมแห่งการกระทำในอดีตของเขาเอง ความสามารถทางจิต สภาพทางร่างกาย อุปนิสัยทางศีลธรรม และเหตุการณ์สำคัญในชาติหนึ่งๆ ย่อมเป็นผลแห่งความปรารถนา ความคิด ความตั้งใจของเขาในอดีต โชคชะตาไม่ใช่ใครจะหยิบยื่นให้ใครได้ และมัน

เป็นผลรวมแห่งการกระทำของเราในอดีตจนถึงปัจจุบัน ความต้องการในอดีตของเราเป็นสิ่งกำหนดโอกาสในปัจจุบันของเรา ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นลอยๆ สภาพปัจจุบันของเราเป็นผลแห่งการกระทำ ความคิด และความต้องการของเราในอดีต ไม่เฉพาะแต่ในชาติก่อนเท่านั้น แต่หมายถึงในตอนต้นๆ แห่งชีวิตปัจจุบันของเราด้วย

เพราะเหตุที่การเกิดใหม่มีจุดมุ่งหมายนั่นเอง จะเห็นว่า ในบางยุคมีนักปราชญ์มาเกิดมากมายเป็นหมู่ๆ เหมือนนัดกันมาเกิด ทั้งนี้เพื่อทำประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ท่านทำคั่งค้างให้เสร็จไป

จากหนังสือ "ธรรมดาของชีวิตเป็นเช่นนั้นเอง"

๘๔

โรงเรียนโลก

ในโลกนี้ พฤติกรรมอันใดเล่าของมนุษย์ที่จัดได้ว่าเป็นของใหม่ มนุษย์มีพฤติกรรมซ้ำซาก มันดูเป็นของใหม่สำหรับผู้ที่ยังใหม่ต่อโลก ใหม่ต่อชีวิตเท่านั้น นักเรียนที่รู้สึกว่าตนได้รับบทเรียนใหม่ก็เพราะเพิ่งเลื่อนขึ้นชั้นมาใหม่ อะไรๆ ก็ดูใหม่ไปหมดสำหรับนักเรียนเช่นนั้น แต่ครูผู้สอนอยู่ประจำชั้นสอนซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่นั่นเอง นักเรียนบางคนเรียนได้เร็วอย่างน่าชื่นใจ แต่นักเรียนบางคนไปได้อย่างเชื่องช้าอืดอาด ทำบทเรียนผิดซ้ำแล้ว

ซ้ำเล่า เขาอาจถูกลงโทษบ้างเพราะไม่รู้จักหลาบจำ บางคนอาจถูกลดชั้นเพราะอ่อนเหลือเกิน

ในโรงเรียนโลกก็เช่นเดียวกัน มนุษย์ผู้ยังไม่จบบทเรียนได้มาสู่โรงเรียนนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อหาประสบการณ์ หาความรู้ หาความชำนาญให้แก่ชีวิต ทำนองเดียวกับนักเรียนไปโรงเรียนนั่นเอง ธรรมชาติและธรรมดาแห่งโลกได้สอนมนุษย์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนครูประจำชั้นสอนนักเรียนของเรารุ่นแล้วรุ่นเล่า ว่าอะไรควรทำอะไรควรเว้น แต่มนุษย์บางคน และดูเหมือนจะเป็นส่วนมากเสียด้วย มักดื้อดึง ชอบทำสิ่งที่ควรเว้น และเว้นสิ่งที่ควรทำ มิได้เอื้อเฟื้อต่อเสียงเตือนของธรรมชาติและมโนธรรมของตนเลย เมื่อเหลือทนเข้าจริงๆ แล้ว ธรรมชาติก็ลงโทษเสียครั้งหนึ่ง เหมือนมารดาจำใจลงโทษบุตรของตน เพื่อความหลาบจำ

ในโรงเรียนสามัญยังมีการไล่นักเรียนออก หรือนักเรียนจะลาออกเองก็ได้เมื่อเห็นว่าไม่ไหวจริงๆ แล้ว แต่ในโรงเรียนโลกจะทำอย่างนั้นไม่ได้ นักเรียนโลกจะต้องทนรับบทเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าจะทำได้อย่างดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด มีความเต็มบริบูรณ์ในตน (self-fulfilment) นั่นแหละโลกจึงจะยอมให้ออกจากโรงเรียนไปได้ ในฐานะที่เรียนสำเร็จแล้ว เป็นโลกุตตรชน พ้นจากโลก อยู่เหนือโลก เมื่อมีชีพอยู่ก็อยู่อย่างเป็นครูของโลก

ข้าพเจ้ามีความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อเพื่อนร่วมโรงเรียนโลกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้เห็นเพื่อนร่วมโรงเรียนกระเสือกกระสนไปในวิถีทางต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต แต่แล้วจุดหมายปลายทางของเขาก็เปลี่ยนเป็นจุดตั้งต้นเสียร่ำไป มันจบลงเพื่อจะเริ่มแข่งขันกันใหม่ในชุดใหม่เท่านั้นเอง ความพยายามของมวลมนุษย์เพื่อให้เกิดการอยู่ดีกินดีที่สุด

ในโลกนี้นั้นมีมากเหลือเกิน-มากจนกล่าวได้ว่า เขาใช้ชีวิตแทบทั้งชีวิตของเขาเพื่อจุดมุ่งหมายอันนั้น แต่ความอยู่ดีกินดีจะมีไม่ได้เลย ถ้ามนุษย์เรายังเอาตัวเป็นจุดศูนย์กลางของโลก ผลของมันคือความเห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่น

อนึ่ง ถ้ามนุษย์ในโลกเอาพลังที่ตนใช้ไปเพื่อบรรลุความประสงค์ทางวัตถุ แบ่งมาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายในทางธรรมเสียสักครึ่งหนึ่ง โลกของเราก็จะได้การทรงตัว (balance) ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ไม่เอียงไปทางวัตถุอย่างน่ากลัวอันตรายเช่นทุกวันนี้

วิกฤตการณ์น้ำมันมีผลกระทบกระเทือนไปทั่วโลก เพราะโลกเราสมัยนี้เป็นสมัยเครื่องจักรกล และเครื่องจักรกลนั้นมีน้ำมันเป็นอาหาร ของแพงเพราะต้นทุนการผลิตสูง ของบางอย่างขาดตลาดหรือมีไม่พอความต้องการเพราะมนุษย์บางกลุ่มที่มีความเห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่นกักตุนไว้ เพื่อเล็งผลเลิศในวันหน้าโดยไม่เห็นแก่ความลำบากของผู้อื่น ในสภาพการณ์อย่างนี้ การประพฤติธรรมของคนทุกฝ่าย จะช่วยสังคมให้รอดพ้นจากความพิการระส่ำระสายได้ ตรงกันข้าม ความเห็นแก่ตัวของคนทุกฝ่ายหรือแม้ของคนกลุ่มน้อยซึ่งกุมอำนาจทางเศรษฐกิจอยู่ก็จะนำไปสู่ความล่มจมทั้งทางเศรษฐกิจ การเมือง และคุณธรรมอันดีของประชาชน ในที่สุดคนที่เห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่นซึ่งกุมอำนาจทางเศรษฐกิจอยู่นั่นเองก็จะพังลงด้วย เหมือนต้นไม้ต้องล้มลงเพราะดินถูกทำลาย

ความเห็นแก่ตัวจึงเป็นเครื่องทำลายตนและสังคม ส่วนความเสียสละเป็นเครื่องค้ำจุนตนและสังคม หนังสือ “จริยาบถ” เล่มนี้คงช่วยให้ความจริงดังกล่าวแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ส่วนหนึ่งของคำนำจากหนังสือ “จริยาบถ” เล่ม ๑

๘๕

ทำอย่างไรกับทุกข์บางประเภท

ท่านทราบไหมว่า คนที่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตัวเองเป็นอย่างไร บางทีมีความทุกข์นิดหน่อย แล้วคิดผิดว่าความทุกข์ข้อนี้มันจะอยู่กับเราตลอดไป ประสบทุกข์เข้ามาหน่อยเดียว ถ้าเราสปริงมันออกไป มันก็จะออกไปได้โดยง่าย แต่เพราะเรา absorb มันเอาไว้เต็มที่เลย แล้วคิดเพิ่มเติมว่า ความทุกข์ของเรานี้มั่นคงจะสถิตสถาพรยั่งยืนต่อไป ฉันคงไม่สามารถพ้นจากความทุกข์อันนี้ได้ นี่คือวิธีเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง แทนที่จะคิดว่ามันไม่เที่ยงหรอก ความทุกข์นี้มันเกิดขึ้นอยู่ชั่วคราวแล้วมันก็ดับไป ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน

ความทุกข์บางอย่างเป็นคล้ายๆ หัวสิว อย่าไปแกะ ทำไม่รู้ไม่สนใจมันหายไปเอง นี่พอเป็นสิวขึ้นมาเม็ดหนึ่ง เฝ้าแกะและคลำอยู่ มันก็ยิ่งช้ำบวมอักเสบ ยิ่งทำให้บริเวณอื่นเป็นขึ้นมาอีก ถ้าเราทำเฉยๆ มันก็หายไปเอง ความทุกข์บางอย่างก็เป็นอย่างนั้น อย่าไปสนใจกับมันมากนัก เราก็ชนะมันได้ ไม่เพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง แต่ในทางกลับกัน ก็จะทำให้เกิดปัญญา อะไรเกิดขึ้นเราก็เอามาพิจารณาว่าไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปตามลักษณะของสังขาร ตามลักษณะของสังขตธรรมทั้งปวง

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

๘๖

อย่ากลัวความทุกข์ที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์

ความสุขเป็นสิ่งที่เราต้องการ เป็นสิ่งที่เราหวงแหน เป็นสิ่งที่เราปรารถนาอย่างยิ่งที่จะประคองมันไว้ โอบอุ้มมันไว้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันอยู่ไหม? มันไม่อยู่ มันเกิดขึ้นแล้วเราแสนจะหวงแหนอยากให้มันอยู่กับเรา ทำอย่างไรหนอความสุขเหล่านี้จึงจะเกิดกับเราหรือจะเกิดขึ้นอีก มันก็ไม่เกิด มันก็ดับ ความสุขเป็นอย่างไร ความทุกข์เป็นอย่างนั้น ทีนี้ขอบอกท่านว่า "อย่ากลัวความทุกข์ที่เป็นเหตุให้ท่านสุข" เพราะว่านั่นเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะทำให้เราพ้นทุกข์นั่นเอง ถ้าไม่มีความทุกข์อย่างนี้ๆ แล้ว บางทีเราอาจจะจมอยู่ในความทุกข์ที่มากกว่านั้น

มีอาจารย์ผู้หนึ่งสามีถูกฆ่าตาย ทีแรกก็เป็นทุกข์มาก ทีนี้หันเข้าวัดหาธรรมะ มาศึกษาธรรมะ ได้ของวิเศษคือธรรมรัตนะ บอกว่าถ้าสามีไม่ตายคงไม่ได้มาพบทางนี้ คงยังต้องไปนั่งเป็นเพื่อนสามีที่ไหนๆ ไปกินอะไรที่โน่นที่นี่ไปเรื่อย คงไม่มีโอกาสพบทางที่สว่างที่ประเสริฐอย่างนี้ นี้เรียกว่าทุกข์นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ อย่ากลัวความทุกข์ที่นำไปสู่ทางพ้นทุกข์

ผมขอให้กำลังใจกับครูอาจารย์ทั้งหลายว่า ถ้าเราเป็นคนดีแล้วอย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะว่าถ้ามีอะไรเปลี่ยนแปลง เราต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเสมอ

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

๘๗

เวลาโกรธจัดๆ...ทำอย่างไรจึงจะหาย

หายใจแรงหน่อย ต้องคิดให้ได้ว่า "อย่าทำร้ายตัวเอง" เรากำลังทำร้ายตัวเองแล้ว พอโกรธก็ให้รู้สึกว่าเรากำลังทำร้ายตัวเอง แล้วทำไมเราจึงต้องทำร้ายตัวเอง คนที่เราโกรธบางทีเขาไม่รู้สึกอะไรเลย แต่เราแย่

ผมบอกญาติพี่น้องผมว่า อย่าเอาทองไปครูดกับหินเลย คือเราไปโกรธคนที่ไม่ได้ความ เรามีคุณค่ามีความดีมากมายเหมือนกับทอง แล้วไปโกรธคนที่เหมือนกับหิน เหมือนเอาทองไปครูดกับหิน ทองมันก็พัง อย่าทำร้ายตัวเอง พอนึกได้อย่างนี้บางทีมันหาย อย่าไปแลกเลย

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

๘๘

นิสัยของคนที่มีสุขภาพจิตดี

คนที่มีสุขภาพจิตดีนี้จะมีนิสัยอย่างไร เมื่อเราพัฒนาสุขภาพจิตขึ้นมาแล้ว มีข้อสังเกตอะไรว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีพอสมควร คนที่มีสุขภาพจิตดีพอสมควรนี้ เขาจะมี

๑. มีเป้าหมายในชีวิต เป้าหมายนั้นเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ (possibility) ไม่ใช่เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และเป็นความจริงไม่ใช่หลอกตัวเอง

๒. มีนิสัยในการทำงานดี รักงาน สังเกตได้ว่าคราวใดที่เราสุขภาพจิตไม่ดี เราจะเบื่อไม่อยากทำ หงุดหงิด แต่พอฟื้นฟูสุขภาพจิตดีขึ้นจะรู้สึกว่าเห็นการทำงานเป็นเรื่องสนุก เป็นเรื่องที่จะขาดไม่ได้ ชีวิตขาดการงานไม่ได้

๓. รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทนต่อความผิดหวังได้ดี อันนี้สำคัญ เราจะทดสอบตัวเราเองว่ามีสุขภาพจิตดีพอสมควรหรือเปล่า ก็ดูเวลาเรามีความผิดหวัง เราพอจะอดทนต้านทานความผิดหวังได้

๔. รู้จักพักผ่อน ผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกว่าควรจะทำเช่นนั้น บางคนหักโหมเกินไปจนไม่รู้จักพักผ่อน

๕. เข้าสังคมได้ดีเมื่อต้องการ บางคนไม่ต้องการเข้าสังคม นั่นไม่ใช่เขาสุขภาพจิตไม่ดี บางทีเขามีสุขภาพจิตดีมาก แต่เขาไม่ต้องการเข้าสังคมกับคนสุขภาพจิตไม่ดี แต่ถ้าเขาต้องการเข้าสังคมเขาก็เข้าได้ดี แสดงว่าเขามีสุขภาพจิตดี นี้เป็นข้อสังเกตว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีมีนิสัยอย่างไร

จากหนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต"

อัลบั้ม

ข้อคิดวันนี้

๘๙

ครูของข้าพเจ้า

ตั้งแต่วัยต้นจนถึงบัดนี้ ข้าพเจ้ามีอายุได้ ๘๐ ปีแล้ว มีบุคคลต่างๆ มากมายทุกเพศทุกวัย ผ่านเข้ามาในชีวิตของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าคิดว่า ทุกคนเป็นครูของข้าพเจ้า สอนให้ข้าพเจ้าเรียนรู้ ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง ทำให้มีประสบการณ์ชีวิตอันหลากหลาย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณและขอบใจทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต...

ชีวิตของข้าพเจ้าคงเหลืออยู่ไม่มากนัก ข้าพเจ้าตระหนักว่า ทุกอย่าง เป็นไปตามเหตุปัจจัย สิ่งที่เกิดแล้วจะไม่ดับย่อมไม่มี

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานว่า “ขอให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าและ เคยเกี่ยวข้องกันมา จงมีความสุขกายสุขใจพ้นทุกข์ พ้นภัยทั้งปวงเถิด”

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗)

๙๐

การเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

สำหรับเรื่องการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นนั้น
ไม่ว่าจะเป็นลูกหลานหรือญาติพี่น้อง หรือใครๆ ก็ตาม
ข้าพเจ้าคิดว่า เพียงแต่เขาไม่ตีด้วยฝ่ามือ
ไม่ตีด้วยท่อนไม้ ไม่แทงด้วยศัสตรา ก็ดีแล้ว
ไม่ต้องทำความดีอะไรให้ก็ได้

แต่ถ้าทำความดีให้ด้วยการสงเคราะห์เอื้อเฟื้อ
ช่วยเหลือด้วยน้ำใจอันงาม ข้าพเจ้าก็ขอขอบคุณยิ่งนัก
ขอจารึกความดีของท่านไว้ในจิตใจ โดยไม่มีวันลืมเลือน

(๔ เมษายน ๒๕๕๗)

๙๑

หนี้เวรกรรม

ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ข้าพเจ้าเป็นหนี้เวรกรรม ตั้งแต่เด็กเรื่อยๆ มา จนบัดนี้อายุ ๘๐ แล้ว ก็ยังใช้หนี้เวรกรรมไม่หมด คงต้องใช้ต่อไป จนสิ้นชีวิตในชาตินี้

ยังจะต้องใช้ต่อไปในชาติหน้า หรือเปล่าก็ไม่รู้ บันทึกตามความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นในเวลานี้

ในหนังสือ อัตตชีวประวัติของข้าพเจ้า ได้เล่าไว้พอสมควรแล้วถึงความลำบากยากเข็ญ ซึ่งข้าพเจ้าได้รับเรื่อยๆ มา จนกระทั่งบัดนี้

(๔ เมษายน ๒๕๕๗)

๙๒
ผู้ประเสริฐสุด

ความรู้ดี ความประพฤติดี ความสามารถดี
ทำให้คนต่ำเป็นคนสูง อยู่ในฐานะอภิปูชนียบุคคล
สมกับพระพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า
"วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน โส เสฏฺโจ เทวมานุเส"
แปลว่า ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยความรู้และความประพฤติ
ประเสริฐที่สุดทั้งในเทวดาและมนุษย์

(๑๖ กันยายน ๒๕๖๐)

๙๓
เส้นทางชีวิต

เส้นทางชีวิตเป็นทางกันดาร
ที่จะต้องทุกข์ทรมานไปตลอดเส้นทาง
จนกว่าจะสิ้นสุดลง

(๑ ตุลาคม ๒๕๖๐)

๙๔

คบคนต้องรู้ธรรมดาของเขา

เราจะคบใคร เราต้องรู้ธรรมดาของเขา
แม้ธรรมดาของเขาจะไม่เป็นที่ถูกใจของเรา
ก็อดทนและให้อภัย แล้วเราจะคบคนได้ทุกคน

(๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๐)

๙๕

กิจในวัยชรา

เมื่อถึงวัยชรา ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำ
มีแต่ความทุกข์และการบำบัดทุกข์เท่านั้น

(๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐)

๙๖

ความสุข ๔ อย่าง

๑. ความวิเวกเป็นสุข สำหรับผู้สันโดษ
ได้สดับธรรมแล้ว เห็นแจ้งในขันธ์ ๕
๒. การไม่เบียดเบียนกัน
คือ ความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุข
๓. ความปราศจากราคะ
คือ การก้าวล่วงกามทั้งหลายเสียได้ เป็นสุข
๔. ความไม่ยึดมั่นในตัวตน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
เป็นความสุขอย่างยิ่ง
(นัย พุทธพจน์)

(๑๘ มกราคม ๒๕๖๑)

๙๗

เสน่ห์

เสน่ห์อย่างยิ่งของบุคคล
คือ ความเข้าใจผู้อื่น

(๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

๙๘

คำถามชวนคิด

บุญย่อมเจริญแก่บุคคลอย่างไร?
เวรย่อมไม่ขยายตัวแก่บุคคลเช่นไร?
ผู้ฉลาดควรทำอะไร?
เพราะอะไรสิ้นไปจึงดับเย็น?

บุญย่อมเจริญแก่ผู้ให้
เวรย่อมไม่ขยายตัวแก่ผู้สำรวมระวัง
ผู้ฉลาดควรทำบุญ
เพราะสิ้นราคะ โทสะ โมหะ จึงดับเย็น
(จากมหาปรินิพพานสูตร พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๑๐)

(๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑)

๙๙

ควรรีบทำอะไร

คำถาม

๑. ควรรีบทำอะไร?

๒. ควรห้ามจิตจากอะไร?

๓. ถ้าทำอะไรช้าไป ใจจะยินดีในความชั่ว?

๔. ควรทำอะไรบ่อยๆ?

๕. ควรทำความพอใจในอะไร?

๖. การสั่งสมอะไรจึงจะได้สุข?

๗. เมื่ออะไรสิ้นไปทุกอย่างก็จะพินาศหมด

คำตอบ

๑. ควรรีบทำความดี

๒. ควรห้ามจิตจากบาป

๓. ถ้าทำความดีช้าไป จิตจะยินดีในความชั่ว

๔. ควรทำบุญบ่อยๆ

๕. ควรทำความพอใจในบุญนั้น

๖. การสั่งสมบุญทำให้เกิดสุข

๗. เมื่อใดบุญสิ้นไป เมื่อนั้นทุกอย่างก็พินาศหมด

(คำถามตั้งขึ้นเอง คำตอบข้อ ๑.-๖. จาก คัมภีร์ธรรมบท พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๒๕ คำตอบข้อ ๗. จาก นิธิกัณฑสูตร พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๒๕)

(๑๙ มีนาคม ๒๕๖๑)

๑๐๐

ทำอย่างไรจึงทุกข์น้อย แก่ช้า อายุยืน

คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะมีความทุกข์น้อย แก่ช้า อายุยืน

คำตอบ

ต้องเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชเนมัตตัญญุตา) ทำให้มีทุกขเวทนาน้อย แก่ช้า และอายุยืน (จาก พระพุทธพจน์ ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ โกศลสังยุต)

สติ หมายถึง ความสำรวมระวัง ความไม่ประมาท เป็นทำนบสำหรับกั้นกระแสกิเลส ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

"กระแสกิเลสเหล่าใดในโลก กระแสกิเลสเหล่านั้น
ปิดกั้นเสียได้ด้วยสติ (ยานิ โสตานิ โลกสฺมึ สติ เตสํ นิวารณํ)"

(๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑)

๑๐๑
ลักษณะของคนดี

คำถาม

เทวดาชั้นดาวดึงส์สรรเสริญบุคคลเช่นไรว่าเป็นสัตบุรุษ (คนดี)

คำตอบ

เทวดาชั้นดาวดึงส์สรรเสริญบุคคลผู้มีคุณสมบัติ ๗ ประการว่า เป็นสัปปุริสชนคือคนดี คุณสมบัติ ๗ ประการนั้นคือ

๑. เลี้ยงมารดาบิดา
๒. เคารพอ่อนน้อมผู้ใหญ่ในตระกูล
๓. พูดจาไพเราะอ่อนหวาน
๔. ไม่ส่อเสียด (หมายถึง ไม่พูดจาทำให้คนแตกกัน)
๕. ไม่ตระหนี่
๖. มีสัจจะ
๗. ครอบงำความโกรธได้

ทั้ง ๗ ประการนี้ เรียกว่า วัตตบท ๗ ก็มี เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่เจ้าลิจฉวีชื่อ มหาลิ ปรารภเรื่องท้าวสักกะว่า เมื่อเป็นมนุษย์ได้มีพระคุณสมบัติเหล่านี้ ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท ภาค ๒ เรื่องท้าวสักกะ

(๒๑ มีนาคม ๒๕๖๑)

๑๐๒

ฉลาดมอง

คนฉลาดมองไปทางไหนก็เจอแต่ครู
ส่วนคนโง่มองไปทางไหนก็ไม่เจอครูเลย
หมายความว่า...
คนฉลาดจะถือเอาทุกสิ่งทุกอย่าง
เป็นบทเรียน เป็นครูสอนให้เราฉลาดขึ้น
แต่คนโง่ไม่รู้จักถือเอาอะไรๆ ว่าเป็นบทเรียนเลย
ยังคงโง่อยู่เหมือนเดิม

(๒๔ มีนาคม ๒๕๖๑)

๑๐๓

เป็นไปไม่ได้

ตัวเราเองยังเป็นไม่ได้อย่างที่เราอยากให้เป็น
จะประสาอะไรกับคนอื่น ที่จะเป็นได้ตามที่เราอยาก
ปลงเสียเถอะ... อย่าไปคิดอะไรมากเลย

(๒๘ มีนาคม ๒๕๖๑)

๑๐๔

ลักษณะคนมีเสน่ห์

มีวาจาไพเราะอ่อนหวาน
มีกิริยาสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน
มีใจเปี่ยมด้วยเมตตากรุณา
ผู้ใดมีทั้ง ๓ อย่างนี้
ผู้นั้นเป็นคนมีเสน่ห์ดึงดูดใจ
ให้คนเข้าหาและเคารพนับถือ
โดยไม่จืดจาง

(๒๐ เมษายน ๒๕๖๑)

๑๐๕

กรรมเก่า-กรรมใหม่

ศัตรูภายใน ข้าศึกภายใน
โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นในตน
เพราะผลของกรรมเก่าบ้าง
ผลของกรรมใหม่บ้าง

ใครๆ ก็ต่อต้านไม่ได้
เราต้องรับผลแห่งกรรมไป
นึกว่าเป็นการใช้หนี้เก่า
และเราจะไม่ก่อหนี้ใหม่ขึ้นมาอีก
อีกหน่อยหนี้เก่าก็จะหมดไป
หนี้ใหม่ก็ไม่มี
จะทำให้เราสุขสบายขึ้น
มีความทุกข์เกิดขึ้น ให้นึกว่า
เป็นกรรมของเราเอง เพื่อจะจบ
ถ้ามัวโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ไม่รู้จบ

(๒๐ เมษายน ๒๕๖๑)

๑๐๖

ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก

มีพระพุทธพจน์บทหนึ่งว่า
“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก”
พระพุทธพจน์นี้บ่งว่า ตนที่จะพึ่งได้นั้นต้องเป็นตนที่ฝึกฝนดีแล้ว
ถ้ายังไม่ได้ฝึกก็เป็นที่พึ่งไม่ได้

มีพระพุทธพจน์อีกบทหนึ่งว่า
“ในหมู่มนุษย์ด้วยกัน ผู้ที่ฝึกตนให้อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้อื่นได้ เป็นผู้ประเสริฐที่สุด สัตว์ที่ได้รับการฝึกแล้วเป็นอาชาไนย แต่บุคคลที่ได้ฝึกแล้ว ประเสริฐกว่านั้น”

(๒๕ เมษายน ๒๕๖๑)

๑๐๗

มีเหมือนไม่มี

มีสุภาษิตในภาษาสันสกฤตอยู่บทหนึ่งว่า
มีความรู้อยู่ในตำรา มีทรัพย์อยู่ในมือผู้อื่น
เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องใช้
ความรู้ก็ไม่เป็นความรู้ ทรัพย์ก็ไม่เป็นทรัพย์

ข้าพเจ้าขอเพิ่มให้อีก ๒ เรื่องว่า
มีภรรยาอยู่ที่ไกล มีเรืออยู่ฝั่งโน้น ก็มีเหมือนไม่มี

(๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑)

๑๐๘
ชีวิตกันดาร

ในปฐมวัย ชีวิตกันดารและลำบากด้วยการศึกษาเล่าเรียนบ้าง ด้วยความต้องการและสนองความต้องการต่างๆ อันมากมายบ้าง

ในมัชฌิมวัย ชีวิตกันดารและลำบากด้วยการทำงานเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว เพื่อหารายได้มาให้เพียงพอกับความต้องการของชีวิต ทั้งของตนและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนมากหาได้ไม่พอกับความจำเป็น จึงตกอยู่ในสภาพยากจน

ในปัจฉิมวัย ชีวิตกันดารและลำบากด้วยชราและพยาธิมากมายหลายหลาก สุดที่จะพรรณนาได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ยากจนด้วยแล้วก็ยิ่งลำบากมากขึ้น ชีวิตลำเค็ญและน่าสงสาร มีความตายรออยู่เบื้องหน้า ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้

อันที่จริงมนุษย์ทุกคนบ่ายหน้าไปสู่ความแก่และความตาย ตั้งแต่คืนแรกที่ถือปฏิสนธิในครรภ์มารดา เดินหน้าไปอย่างเดียว ไม่มีทางหมุนกลับ พิจารณาอย่างนี้แล้วควรสังเวชสลดใจในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอันยาวนาน ควรพยายามเพื่อพ้นจากสังสารวัฏนี้ โดยการไม่ต้องเกิดอีก เมื่อไม่เกิดก็ไม่ต้องแก่ เจ็บ และตาย นอกจากนี้ ยังมีความทุกข์อื่นๆ อีกมากมาย ที่เป็นผลพวงของความเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นวงเวียน

ชีวิตที่น่าเบื่อหน่าย ถ้าประมาทพลาดพลั้งตกลงไปในอบายภูมิ ยิ่งต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานอันยิ่งยวด และเป็นเวลายาวนานด้วย

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๗๙๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ตายแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือไปเกิดในสวรรค์มีน้อยนัก ที่ไปอบายภูมิมีมากเหมือนขี้ฝุ่นที่ติดเล็บขึ้นมาเมื่อแหย่มือลงไปในกองฝุ่นกับขี้ฝุ่นทั้งแผ่นดิน"

ส่วนที่เราได้ยินกันอยู่เสมอว่า มนุษย์ที่ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาเหมือนเขาโค ส่วนที่ไปอบายภูมิเหมือนขนโคนั้น ยังไม่พบในพระพุทธพจน์ อาจจะเป็นคำกล่าวของคนโบราณสืบๆ กันมา ทุกข์ภัยในอบายภูมิเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก ถ้ายังไม่ถึงขั้นเป็นพระโสดาบัน ก็ประมาทไม่ได้ว่าจะพ้นจากอบายภูมิ

(๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐)

การที่จะเข้าถึงพุทธศาสนา
ที่เกี่ยวกับปัญหาชีวิต
เราต้องอาศัยการเพ่งพินิจ
การสำรวจจิต และการสำรวจความรู้สึก
เอากระจกธรรมไปส่องดูโลก
ทีนี้การทำอย่างนั้นเราต้องมีกระจก
ถ้าเราไม่มีกระจกเราส่องดูโลกไม่ได้ ต้องมีธรรม
การมีธรรมต้องมีความรู้ความเข้าใจในตัวธรรม
ได้ผ่านการทดสอบมาด้วยตัวเองพอสมควร
แล้วเอากระจกธรรมนี้ไปดูโลก
แล้วจะเข้าใจโลก เข้าใจธรรม
เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น

f wasin indasara f มองให้เป็น จะเห็นจริง

กระจกธรรม วศิน อินทสระ

เล่ม ๑